



Ирина Германовна Малкина-Пых
Техники гештальта и когнитивной терапии
Серия «Справочник практического психолога»

Текст предоставлен издательством «Эксмо»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174640

И.Г. Малкина -Пых Техники гештальта и когнитивной терапии: Эксмо; Москва; 2004

ISBN 5-699-07115-6

Аннотация

Книга является справочным пособием по методам и техникам гештальт-терапии и когнитивной терапии, используемым в индивидуальном психологическом консультировании и психотерапии.

В книге также представлены основы психодиагностики с использованием различных подходов к определению темперамента, характера и анатомической конституции человека. Однако в первую очередь этот справочник – сборник техник и упражнений, которые психолог-консультант может использовать в работе с нуждающимися в психологической помощи клиентами.

Содержание

Глава 1	4
Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция	5
Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален, И. П. Павлов, Я. Стреляу	5
Типологическая модель Э. Кречмера	10
Типологическая модель У. Шелдона	11
Акцентуации характера	15
Типы организации характеров	19
Теория фаз инфантильного развития. Основные психологические защиты	19
Теория базовых конфликтов К.Хорни	26
Восемь типов характера: системное описание и базовые проблемы	30
Шизоидный тип характера	30
Нарциссический тип характера	32
Параноидный тип характера	34
Обсессивно-компульсивный тип характера	35
Психопатический (антисоциальный) тип характера	37
Истерический тип характера	39
Депрессивный и маниакальный тип характера	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Ирина Малкина-Пых

Техники гештальта и когнитивной терапии

Глава 1

Психодиагностика

Для понимания теоретических основ психотерапевтического консультирования необходимо ответить на вопрос – каков генез психологической проблемы.

Практика психотерапии всегда ставит перед психологом одни и те же ведущие вопросы: «Какими методами и как провести быструю и объективную диагностику? Насколько валидны те или иные тесты?» Ограниченность по времени психотерапевтической сессии, многосложность проблематики требуют поиска диагностических экспресс-методов, позволяющих вычленить доминирующие дисфункции у клиента и подобрать реальные по времени и технике приемы их коррекции (Никитин, 1998).

Для того чтобы иметь возможность достаточно достоверно соотносить внешние проявления человека с его психогенными детерминантами, в настоящей главе нами проведено сопоставление описания типов организации характеров в психоаналитической диагностике (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000) с системой оценки психофизических признаков темперамента и характера (Кречмер, 2000; Стреляу, 1982; Райгородский, 1998а; Райх, 1999; Лоуэн, 1996, 1998, 2000), а также с классификацией акцентуаций характера (Личко, 1982; Леонгард, 2000).

Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция

Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям.

На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные склонны к апоплексическому удару, люди же высокие и худые – к туберкулезу. Эти два типа строения тела являются, конечно, самыми общими, но именно их описания положили начало конституциональному подходу к анализу индивидуальности, развиваемому в современной психологии и психиатрии. Основной идеей этого подхода, первым шагом к классификации индивидуальных психических черт стало установление корреляции между типами телесной конституции, с одной стороны, и конкретными психическими заболеваниями – с другой.

Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Эти качества – морфологические, физиологические, гормональные и др. – являются относительно стабильными.

Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален, И. П. Павлов, Я. Стреляу

Темперамент (лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение черт, от *tempero* – смешиваю в надлежащем соотношении) – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным, многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. Разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими (содержательными) особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй – двигательный, или моторный, компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и отдельно – речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темпе-

раamenta этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отграничить темперамент от других психических образований личности – ее направленности, характера, способностей и др.

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обуславливающих. Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократ и Галена. Эта теория предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, – кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «temperament». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского *sanguis* – кровь), холерическому (от греческого *chole* – желчь), меланхолическому (от греческого *melaina* – черная желчь) и флегматическому (от греческого *phlegma* – слизь).

Сангвиник в качестве основного стремления имеет импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковверный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

Холерик, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств – гордость, мстительность, честолюбие – не знает пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.

Меланхолик в качестве господствующей склонности имеет склонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Близко к гуморальным теориям темперамента стоит сформулированная П. Ф. Лесгафтом идея о том, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, в частности толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д. При этом малому просвету и толстым стенкам сосудов соответствует холерический темперамент, малому просвету и тонким стенкам – сангвинический, большому просвету и толстым стенкам – меланхолический и, наконец, большому просвету и тонким стенкам – флегматический. Калибром сосудов и толщиной их стенок определяются, согласно теории Лесгафта, быстрота и сила кровотока, затем (как производное) – скорость обмена веществ при питании и последнее – сама индивидуальная характеристика темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Если Гален связывал темперамент человека с особенностями его обменных процессов, то И. П. Павлов (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Заслугой Павлова явилось детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы – единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявление в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы рассматривался как соответствующий темпераменту сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный – темпераменту флегматика; сильный, неуравновешенный – темпераменту холерика; слабый – темпераменту меланхолика.

Сильный. Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной, неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

Уравновешенный. Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.

Слабый. Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной вну-

шаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы.

Неуравновешенный. Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Выделив и описав четыре типа нервной системы, И. П. Павлов сопоставил их с классическими типами темперамента, показав высокую корреляцию между ними. На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют описанные темпераменты.

Нервная система первого типа (сильный, уравновешенный, подвижный) – сангвиник. Это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами, быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Он подвижен и общителен, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении; в противном случае он становится скучным и вялым.

Второму типу нервной системы (сильный, неуравновешенный) соответствует холерик – человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, у него появляется «слянявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлечшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и в конце концов очень истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.

Человек с третьим типом нервной системы (сильный, уравновешенный, инертный) – флегматик – обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и не сильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Это человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает обращаться к ним – задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он – всепрощающий и совершенно безобидный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствий, но, когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

Для человека с четвертым – слабым – типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Их воображение вечно занято картинами болезней, войны, мрака, ужаса, разрушения. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные способности. Это люди, плохо сопротивляющиеся воздействию сильных стимулов, поэтому они часто пассивны и заторможены. Воздействие на них сильных стимулов может привести к нарушениям поведения. У них нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у них обиду, слезы. Они склонны отдаваться переживаниям, не уверены в себе, робки, малейшая трудность заставляет их опускать руки. Они не энергичны, не настойчивы, не общительны. Их пугает новая обстановка, новые люди, они теряются, смущаются и потому боятся новых контактов, уходят в себя, замыкаются, уединяются. Подобно улитке, они постоянно прячутся в свою «раковину».

И. П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы – не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути изучения оснований классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей к дальнейшей детализации проблемы – соотношению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

В последние годы к основным составляющим темперамента относят дополнительно две характеристики – энергетический уровень и временные параметры (Стреляу, 1982). Первая описывается через активность и реактивность, вторая – через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы, например, высокореактивные сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека – случайные факторы (события, настроение и т.д.) или постоянные и долгосрочные цели.

Согласно концепции Стреляу, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхсильных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.

Принимая во внимание существующие факты, психологи склоняются к тому, что, классифицируя типы темперамента, нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) – к гневу и ярости, сангвиник – к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.

Сравнивая представителей разных темпераментов по одной из характеристик, можно отметить, что меланхоликов и холериков отличает неустойчивость, нестабильность настроения, а сангвиников и флегматиков – устойчивость и мажорность мироощущения. Кроме меры устойчивости и знака, эмоции их различаются и более детально.

Холерики отличаются эмоциональной взрывчатостью, сангвиники – эмоциональной живостью (подвижностью), флегматики – эмоциональной медлительностью, меланхолики – эмоциональной чуткостью (низкими порогами). Состояние неопределенности, сопутствующее драматическому мироощущению, больше всего угнетает холериков и меланхоликов, а флегматики и сангвиники переносят его легче, что упрощает для них творческий процесс.

Типологическая модель Э. Кречмера

Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая в 1921 г. Эрнстом Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, на основе разработанных критериев Кречмер выделяет основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. По результатам тщательного обследования его пациентов таких типов оказалось три:

- а) астенический, или лептосомный;
- б) атлетический;
- в) пикнический.

Астенический (от греч. *asthenes* – слабый) тип телосложения характеризуется прежде всего сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинённым носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

Атлетический (от греч. *athletes* – борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетов плотная и высокая, она прямо держится на сильной, свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

Пикнический (от греч. *pyknos* – плотный) тип выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате плечевого пояса и конечностей. Пикники – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетов). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо – широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа – интереснее, пикнического – правильнее.

Был также выделен тип **диспластика** с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.

Для доказательства связи между телесными и психическими особенностями людей указанные типы телосложения были соотнесены с тремя основными видами душевных расстройств. Первое из них – маниакально-депрессивный (циркулярный) психоз, выраженный в периодической смене гиперактивных, аффективно-приподнятых (маниакальных) состояний больного и состояния подавленности (депрессии), пассивности и уныния. Второе заболева-

ние – шизофрения – характеризуется бедностью (уплощенностью) эмоциональной сферы и ареальностью в мышлении, нередко доходящей до бредовых фантазий и галлюцинаций. Третье – эпилепсия. Результаты соотнесения показали высокую корреляцию между этими типами психических заболеваний: циркулярного психоза с пикническим строением тела и шизофрении – с астеническим. Атлетики, которые менее других предрасположены к психическим заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Исходя из наблюдения за патологическими индивидами, Э. Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой и у здоровых людей. У людей с различным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характерны для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами, напоминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Э. Кречмер в соответствии с ранее выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: шизотимический, циклотимический и иксотимический.

Шизотимик – лептосоматическое, или астеническое, телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении. Замкнут (так называемый аутизм), склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

Циклотимик – пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

Иксотимик – атлетическое телосложение. При психических расстройствах проявляется предрасположенность к эпилепсии. Спокойный, маловпечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

Типологическая модель У. Шелдона

Подобно тому, как в Европе была распространена конституциональная типология Э. Кречмера, в США приобрела популярность концепция темперамента У. Г. Шелдона, сформулированная в 40-х годах XX столетия. В рамках этой концепции также исследуются связи между строением тела и характером, начатые Кречмером, и вносятся дополнения и изменения в его систему (Райгородский, 1998а).

Для Шелдона исходным является понятие не типа, а компонента как совокупности физических и психологических черт. Для того чтобы выбрать компоненты телосложения, Шелдон применил т.н. антропоскопический метод: он визуально обследовал фотографии 4000 студентов-мужчин с целью выделить крайние варианты телесной конституции. Эти варианты и должны были стать искомыми компонентами, т.е. теми, по которым можно описать и количественно оценить телосложение любого конкретного человека. Их оказалось три – эндо-, мезо- и эктоморфный. Эти термины произошли от названий зародышевых листков. Согласно данным эмбриологии, из энтодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы, из мезодермы (среднего зародышевого листка) – кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, из эктодермы (внешнего зародышевого листка) – волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако некоторые люди наделены какой-либо

преимущественной установкой – «пищеварительной», «мышечной» или «мозговой». Описание этих крайних вариантов в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру. Первый характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. Второй – широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. Третий – вытянутым, с высоким лбом, лицом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.

Для оценки эндо-, мезо- и эктоморфии были выделены сначала 40, а затем 17 значимых антропометрических черт, которые представляют собой отношения некоторых размеров тела (например, объема грудной клетки к росту). Названные компоненты-переменные ранжировались по 7-балльной шкале, и в результате конкретный человек получал по каждой из них определенный индекс. Сочетанием этих индексов (их, естественно, было три) и определялся тип его тела, т. е. соматотип. Например, соматотип крайнего эндоморфа описывается формулой $7 - 1 - 1$. Разнообразные индивидуальные наборы телесных особенностей стали подвластны измерению (по результатам обследования 46 тысяч фотографий оказалось возможным описать 88 различных соматотипов).

Столь же тщательно выделялись и отдельные компоненты характера (по терминологии Шелдона – черты темперамента). На основе анализа литературы по психологии личности были рассмотрены 650 черт, из которых путем взаимного комбинирования отобраны 50 значимых. Затем по многочисленным и разнообразным методикам, опросникам, анкетам в течение года обследовались 33 человека для определения степени выраженности этих черт и их ранжированию (по 7-балльной шкале). Корреляция полученных оценок позволила выделить три группы черт, каждая из которых стала выражением «первичных компонентов темперамента», названных висцеро-, сомато- и церебротонией. По своему общему содержанию эти компоненты также трактовались как преобладание в жизнедеятельности человека органов пищеварения, двигательного аппарата и высших нервных центров соответственно. В результате дополнительного расширения списка черт и их последующей корреляции количество значимых признаков по каждому компоненту было доведено до 20.

Наконец, было предпринято исследование связи между индивидуальными соматотипами и индексами темперамента. Оно проводилось на 200 испытуемых-мужчинах в течение пяти лет, и в результате были обнаружены высокие коэффициенты корреляции (около +0,8) между эндоморфией и висцеротонией, мезоморфией и соматотонией, эктоморфией и церебротонией.

Шелдон перечисляет следующие двадцать **церебротонических** черт как наиболее отчетливые:

1. Сдержанность в позах и движении, напряженность.
2. Психологическая сверхреактивность.
3. Сверхбыстрая реакция.
4. Любовь к уединенности.
5. Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.
6. Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.
7. Осознанная подвижность лица и взгляда.
8. Социофобия.
9. Подавление способности к общению.
10. Соппротивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.
11. Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).
12. Непредсказуемость в отношениях с людьми.

13. Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.
14. Сверхчувствительность к боли.
15. Неспособность к здоровому сну. Хроническая усталость.
16. Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.
17. Вертикальное ментальное расщепление. Интроверсия.
18. Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.
19. Потребность в одиночестве в период испытаний.
20. Ориентация на более поздние периоды жизни.

Многие из этих черт отражают сверхчувствительный характер данного темперамента (физиологическую сверхреактивность, сверхвнимательность, тревожность, сопротивление привычкам и непредсказуемость установки), в то время как другие связаны с торможением и стремлением отгородиться от людей такими способами, как сдержанность в движениях, скрытность, социофобия, подавление способности к общению.

Точно так же, как церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом. «Конституционно связанная с мезоморфическим развитием (скелет, мускулы и соединительная ткань), соматотония выражает функцию движения и преследования окружающих», – говорит Шелдон.

Ниже приводятся двадцать основных **соматотонических** черт, выделенных Шелдоном в его исследовании:

1. Уверенность в позах и движении.
2. Любовь к физическим приключениям.
3. Энергичность.
4. Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.
5. Стремление доминировать, жажда власти.
6. Любовь к риску и игре случая.
7. Наглая прямота в манере вести себя.
8. Мужество в проведении рукопашного боя.
9. Соревновательная агрессивность.
10. Психологическая черствость.
11. Клаустрофобия.
12. Безжалостность.
13. Отсутствие щепетильности.
14. Общая шумливость.
15. Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.
16. Горизонтальное ментальное расщепление.
17. Экстраверсия соматотонии.
18. Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.
19. Потребность в действии в момент испытаний.
20. Ориентация на стремления и виды деятельности, характерные для молодежи.

Церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом, а висцеротония максимально связана с маниакально-депрессивным типом. Двадцать основных черт **висцеротонии**, которые Шелдон выделил в своем исследовании, выглядят следующим образом:

1. Расслабленность в позах и движениях.
2. Любовь к физическому комфорту.
3. Замедленная реакция.
4. Любовь к еде.

5. Обобществление, социализация процесса еды.
 6. Получение удовольствия от процесса пищеварения.
 7. Любовь к вежливому обхождению.
 8. Стремление к общению.
 9. Неразборчивость в выборе друзей.
 10. Жадное стремление к расположению и поддержке.
 11. Ориентация на людей.
 12. Эмоциональная уравновешенность.
 13. Терпение.
 14. Удовлетворенность собой.
 15. Крепкий сон.
 16. Отсутствие уверенности в характере.
 17. Простота, уравновешенность чувственных связей, висцеротоническая экстраверсия.
 18. Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
 19. Потребность в чем-либо участии при возникновении проблем.
 20. Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.
- В табл. 1.1 приводится сопоставление некоторых типологий темперамента (Стреляу, 1982).

Автор	Типы темперамента			
	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
Гиппократ — Гален				
Э. Кречмер	Циклотимик	Иксотимик		Шизотимик
У. Шелдон	Висцеротоник		Соматотоник	Церебротоник
И.П. Павлов	Сильный, уравновешенный, подвижный	Сильный, уравновешенный, инертный	Сильный, неуравновешенный	Слабый

Таблица 1.1. Сопоставление типологий темперамента

Акцентуации характера

Систематика, которую мы приводим в дальнейшем изложении, в основном исходит из классификации П. Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду (2000). Карл Леонгард – выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике и дифференциации шизофрении. Тем не менее в истории психиатрии и психологии Леонгард известен благодаря концепции акцентуированных личностей (Леонгард, 2000). К. Леонгард выделил 6 типов темперамента: гипертимный (склонный к повышенному фону настроения), дистимный (сосредоточенный на мрачных сторонах жизни), циклотимный (склонный к колебаниям настроения), экзальтированный (с бурными реакциями на внешние стимулы), тревожный (робкий, покорный, приниженный) и эмотивный (чувствительный, тонковосприимчивый) и 4 типа акцентуированных личностей: демонстративная личность – авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков, стремление играть определенную социальную роль, педантичная личность – ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность, застревающая личность – патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолубие, подозрительность, склонность к ревности, настойчивость, возбудимая личность – недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации.

По определению А. Личко (1985, 2000), акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Гипертимный тип. Ему соответствуют люди, характеризующиеся постоянно приподнятым, хорошим настроением, т.е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные черты. Стремление к лидерству (чаще – неформальному) делает гипертимных заводилами шумных компаний, инициаторами масштабных начинаний, которые редко доводятся до конца. В жизни гипертимных возможны блестящие взлеты, хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны, и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся; гипертимики остаются находчивыми и изобретательными в любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр.).

Гипертимно-неустойчивый вариант. Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных походов. Она выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность.

Решающую роль в том, что на гипертимной акцентуации произрастает гипертимно-неустойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека – гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающийся с неблагополучием внутрисемейных отношений, так и гипоопека, безнадзорность.

Циклоидный тип. Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Эти колебания обыкновенно берут начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная как будто с определенными

временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.

Лабильный тип. (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный). Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У них бывают «хорошие» и «плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Лабильных часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие, постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.

Астено-невротический тип. Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких), неврастеники внушаемы и дают сильные психогенные реакции на любой возможный диагноз. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.

Сенситивный тип. Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблагоприятных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

Психастенический тип. Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей до полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т.п.) травмируют их сильнее, чем события уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо изобретением всякого рода ритуалов, выполнение которых «необходимо» для их осуществления. По тем же причинам психастеники часто склонны к самоанализу и рассуждениям, обстоятельным, но бесплодным.

Шизоидный тип. Лучше всего шизоидов характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Они обыкновенно воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать.

Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное чутье действительности, то и в поступках их нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь вообще недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи вообще людьми крайностей, не

знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

Эпилептоидный тип. Характеризуется сочетанием трех основных признаков: а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости; б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха); в) моральными дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гиперсоциальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении и т.д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

Истероидный тип. Прежде всего он отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требующие признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых, редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.

Неустойчивый тип. Характеризуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддерживать беседу. Неустойчивые легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивые особо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а по его окончании горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.

Конформный тип. Главный отличительный признак этой группы людей – чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые психопаты), но стремятся думать, действовать, «быть – как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выражать банальные истины в напыщенной (нередко – усложненной) форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства.

Сверхпунктуальный характер (ананкаст) прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Они стремятся, прежде чем начать действовать, взвесить все до последней мелочи и не могут исключить из сознания ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками.

Застревающий характер. Характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навяз-

чивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих.

Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются.

Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования от окружающих новых мыслей. Причем из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания.

Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели – внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

Типы организации характеров

В этом разделе мы рассмотрим различные теории, содержащие типологии организации характера – теории фаз инфантильной психологической организации по Зигмунду Фрейду и Эрику Эриксону, теорию базового отношения к людям по Карен Хорни, психоаналитическую теорию типов организации характера (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000) и характерологию В. Райха (1997, 1999) и А. Лоуэна (1996, 1997, 1998, 1999, 2000).

Характер в узком смысле слова определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования (Гиппенрейтер, 1988). Если попытаться совсем кратко выразить суть различий между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности – то, ради чего он действует. При этом способы поведения и направленность личности относительно независимы: применяя одни и те же способы, можно добиваться разных целей и, наоборот, устремляться к одной и той же цели разными способами.

Между внешним проявлением характера, его внутренним механизмом и специфической историей его формирования должны существовать определенные отношения. Характер пациента в обычной жизни играет роль, сходную с ролью сопротивления в процессе лечения: роль психического аппарата защиты. Прослеживание формирования характера вплоть до раннего детства устанавливает, что оно в свое время происходило на таких же основаниях и для таких же целей, которым служит сопротивление характера в актуальной аналитической ситуации. Проявление характера как сопротивления в анализе отражает его инфантильный генезис. Случайно возникающие ситуации, позволяющие сопротивлению характера выступить в ходе анализа, есть точное клише тех ситуаций детства, которые привели в действие процесс формирования характера. Так, в сопротивлении характера функция защиты комбинируется с переносом инфантильных отношений на окружающий мир (Райх, 1999).

Сопротивление характера служит избеганию неудовольствия, созданию и поддержанию психического (пусть даже невротического) равновесия и, наконец, истощению вытесненных или избежавших вытеснения влечений. Сопротивление характера обнаруживается не содержательно, а формально в типичных, неизменных способах общего поведения, в манере говорить, в походке, мимике и в особых способах поведения (усмешка, высмеивание, упорядоченная или сбивчивая речь, *вид* вежливости, *вид* агрессивности и т. д.). Для сопротивления характера примечательно не то, *что* пациент говорит и делает, а *как* он говорит и действует, не то, *что* он выдает в сновидении, а *как* он цензурирует, искажает, сгущает и т. д.

Теория фаз инфантильного развития. Основные психологические защиты

Классический психоанализ подходит к изучению характера личности двумя очень разными путями, вытекающими из двух предшествовавших им моделей индивидуального развития. Во времена фрейдовской теории этапов психосексуального развития были сделаны попытки понять личность на основе фиксации: на каком раннем этапе развития данный индивид был психологически травмирован (Мак-Вильямс, 1998).

Теория Фрейда постулирует: если ребенок чрезмерно фрустрирован или получает чрезмерное удовлетворение на какой-либо ранней фазе своего психосексуального развития (в результате конституциональных особенностей ребенка и действий родителей), он будет «фиксирован» на проблемах данной фазы. Характер личности понимался как выражение влияний подобной фиксации, растянутых во времени: если взрослый человек обла-

дает шизоидной личностью, то им либо пренебрегали, либо ему чрезмерно потворствовали в возрасте примерно полутора лет (оральная фаза развития); в случае проявления обсессивных симптомов считалось, что проблемы возникли в промежутке между полутора и тремя годами (анальная фаза); в случае истерии – ребенок был отвергнут или соблазнен, либо и то и другое, в возрасте от трех до шести лет, когда интересы ребенка направлены на гениталии и сексуальность (фаллическая фаза развития).

Позднее, с развитием Эго-психологии, характер был переосмыслен как совокупность определенных механизмов защиты: какими способами данный индивид избегает состояния тревоги?

Психологической защитой называется специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Это предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом по меньшей мере четырех факторов: 1) врожденного темперамента; 2) природы стрессов, пережитых в раннем детстве; 3) защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры; 4) усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит.

Как правило, к защитами, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защитами «низшего порядка», относятся те, что имеют дело с границей между собственным Я и внешним миром. Чтобы быть классифицированной как примитивная, защита должна обнаруживать наличие в себе двух качеств, связанных с довербальной стадией развития. Она должна иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного Я. Стало общепринятым относить к примитивным защитами следующие: изоляция, отрицание, всемогущественный контроль, примитивные идеализация и обесценивание, проективная и интроективная идентификация.

Изоляция позволяет блокировать неприятные эмоции, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании индивидуума не проявляется. Это наиболее универсальная защита, позволяющая самого себя облачить в «смирительную рубашку». Плата за подавление неприятных эмоций – утрата естественности чувств, ослабление интуиции, а в конечном счете – самоотчуждение Я и появление комплекса шизоидности. Очевидный недостаток защиты изоляцией состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Главное достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, допуская психологическое *бегство* от реальности, она почти не требует ее *искажения*. Человек, тяготеющий к изоляции, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него. Благодаря этому он может быть чрезвычайно восприимчив, нередко к большому изумлению тех, кто махнул на него рукой как на тупого и пассивного.

Отказ принять существование неприятностей – еще один ранний способ справляться с ними. Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему». Большинство из нас до некоторой степени прибегает к отрицанию с достойной целью сделать жизнь менее неприятной, и у многих людей есть свои конкретные области, где эта защита преобладает над остальными. Защитный механизм отрицания позволяет частично или полностью игнорировать информацию, несовместимую со сложившимися представлениями о себе. Обобщенная оценка значимости поступающей информации, ее опасности производится при предварительном восприятии ситуации и ее грубой эмоциональной оценке как «чего-то нежелательного». Подоб-

ная оценка приводит к такой перенастройке внимания, когда детальная информация об этом опасном событии полностью исключается из последующей обработки.

Всемогущий контроль. Ощущение, что ты обладаешь силой, способен влиять на мир, является, несомненно, необходимым условием самоуважения, берущего начало в инфантильных и нереалистических, однако на определенной стадии развития нормальных фантазиях всемогущества. Некоторый здоровый остаток этого инфантильного ощущения всемогущества сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности и жизненной успешности. Если мы эффективно осуществляем свое намерение, у нас возникает естественное «пиковое чувство». Всякий, испытавший когда-либо ощущение близкой удачи и вслед за ним выигрыш в некоей азартной игре, знает, сколь прекрасно это чувство всемогущественного контроля. У некоторых людей совершенно непреодолима потребность испытывать это чувство и интерпретировать происходящее с ними как обусловленное их собственной неограниченной властью.

Примитивная идеализация и обесценивание. У многих людей потребность идеализировать остается более или менее неизменной еще с младенчества. Их поведение обнаруживает признаки архаических отчаянных усилий противопоставить внутреннему паническому ужасу уверенность в том, что кто-то, к кому они привязаны, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, и психологическое слияние с этим сверхъестественным другим обеспечивает им безопасность. Они также надеются освободиться от стыда: побочным продуктом идеализации и связанной с ней веры в совершенство является то, что собственные несовершенства переносятся особенно болезненно; слияние с идеализируемым объектом – естественное в этой ситуации лекарство. Примитивное обесценивание – неизбежная оборотная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживается их крушение.

Проекция, интроекция и проективная идентификация. Проекция – это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Она может быть понята как неосознаваемое отвержение собственных неприемлемых мыслей, установок или желаний и приписывание их другим людям с целью переложить ответственность за то, что происходит внутри Я, на окружающий мир. Интроекция – это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри. Обиходные синонимы ее – внушаемость, «флюгерность». Более благозвучно – это тенденция присваивать убеждения, чувства и установки других людей без критики, без попыток их изменить и сделать «своими собственными». В результате граница между Я и средой перемещается глубоко внутрь Я, и индивидуум настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удается сформировать свою собственную личность. Когда проекция и интроекция работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую проективной идентификацией.

Защиты, причисляемые ко вторичным – более зрелым, более развитым, или к защитами «высшего порядка», «работают» с внутренними границами – между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. К защитами высшего порядка относятся: репрессия (вытеснение), изоляция, интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация (раздельное мышление), аннулирование, поворот против себя, идентификация.

Репрессия (вытеснение) – это мотивированное забывание или игнорирование мыслей, воспоминаний, переживаний. Защитный механизм вытеснения обычно позволяет избежать внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания (забывания) не информации о каком-то поступке или событии в целом, а только истинного, но неприемле-

мого мотива своего поведения. Вытеснение направлено на то, что раньше было осознанно, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично, и поэтому не удерживается в памяти.

Интеллектуализацией называется вариант более высокого уровня изоляции аффекта от интеллекта, чем просто при изоляции. Человек, использующий изоляцию, обычно говорит, что не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоций. Интеллектуализация сдерживает обычное переполнение эмоций таким же образом, как изоляция сдерживает травматическую сверхстимуляцию.

Рационализация – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Рационализация может противоречить фактам и законам логики, но это необязательно. В этом случае ее иррациональность заключается только в том, что объявленный мотив деятельности не является подлинным. Например, иногда человек утверждает, что его профессиональная некомпетентность проистекает из физического недомогания: «Если бы я избавился от головных болей, я бы сосредоточился на работе». В этом случае советы подлечиться, не перегружаться, расслабиться, очевидно, не помогут, если этот человек потому и болен, что на службе от него нет никакого толку.

Морализация является близкой родственницей рационализации. Когда некто рационализует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализует, это означает, он ищет пути для того, чтобы чувствовать: он *обязан* следовать в данном направлении. Рационализация перекладывает то, что человек хочет, на язык разума, морализация направляет эти желания в область оправданий или моральных обязательств. Там, где рационализатор говорит «спасибо за науку» (что приводит к некоторому замешательству), морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

Компартментализация (раздельное мышление) – еще одна интеллектуальная защита, ближе стоящая к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко служит поддержкой данной защиты. Ее функция состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги. В то время как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми мысленными установками. Когда некто использует компартментализацию, он придерживается двух или более идей, отношений или форм поведения, конфликтующих друг с другом, без осознания этого противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

Аннулирование может рассматриваться в качестве естественного преемника всемогущего контроля. Аннулирование – термин, обозначающий бессознательную попытку уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают этот аффект. Ярким примером аннулирования может служить возвращение супруга домой с подарком, который предназначен для компенсации вспышки гнева накануне вечером. Если мотив осознается, мы технически не можем называть это аннулированием. Но если аннулирующий не осознает чувства стыда или вины и, следовательно, не может осознавать собственного желания искупить их, мы можем применять это понятие.

Ретрофлексия (поворот против себя) смещает границу между личностью и средой ближе к центру Я, и ретрофлексирующий индивидуум начинает относиться к самому себе

так, как он сам относится к другим людям или объектам. Если первая попытка индивидуума удовлетворить свою потребность встречает сильное противодействие, то он, вместо того чтобы направить энергию на изменение среды, направляет ее на себя. У ретрофлексирующего индивидуума формируется отношение к самому себе как постороннему объекту. Первоначальный конфликт между Я и другими превращается в конфликт внутри Я. «Речевым» грамматическим индикатором ретрофлексии является использование возвратного местоимения. Ретрофлексирующий индивидуум говорит: «Я должен управлять самим собой; я должен заставить себя сделать эту работу; мне стыдно за самого себя», что свидетельствует о четком разделении Я как субъекта и Я как объекта действия.

Идентификация – это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого путем расширения границы Я. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое Я, заимствует его мысли, чувства и действия.

Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых в человеческом бытии, является очень важным для диагностики характера. Основные диагностические категории, используемые психотерапевтами для описания типов личности, несомненно, имеют отношение к устойчивым процессам индивидуальной специфической защиты или группы защит. Иначе говоря, диагностическая категоризация – это своего рода скоропись для обозначения свойственного человеку защитного паттерна. То, что мы у зрелых взрослых называем защитами, есть не что иное, как глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира.

Феномены, которые мы называем защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. Личность, чье поведение манифестирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач: 1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством – тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями; 2) сохранить самоуважение (Мак-Вильямс, 1998).

Хотя большинство аналитических диагностов сейчас рассматривает этапы развития ребенка с меньшим акцентом на драйвы, отличаясь этим от Фрейда, психоаналитики никогда всерьез не подвергали сомнению три его положения:

- 1) существующие психологические проблемы являются отражением своих младенческих предшественников;
- 2) взаимодействия в ранние годы создают шаблон для более позднего восприятия жизненного опыта, и мы бессознательно понимаем его в соответствии с категориями, которые были важны в детстве;
- 3) идентификация уровня развития личности – это кардинально важная часть нашего понимания характера человека.

В психоаналитической теории развития продолжают оставаться все те же три фазы инфантильной психологической организации:

- 1) первый год и половина второго года жизни (оральная фаза по Фрейду);
- 2) промежуток от полутора-двух лет до трех лет жизни (анальная фаза по Фрейду);
- 3) время между тремя-четырьмя и примерно шестью годами жизни (эдипова фаза по Фрейду).

Приблизительность этих стадий отражает индивидуальные различия детей, последовательность их всегда одна и та же, даже если ребенок опережает или отстает в развитии.

Переработка Эриком Эриксоном (Erikson, 1950) трех инфантильных стадий Фрейда в терминах межличностных задач ребенка позволила описывать пациентов как фиксирован-

ных на проблеме первичной зависимости (доверие-недоверие), вторичных вопросах сепарации-индивидуации (автономия или стыд и сомнения) или на более углубленных уровнях идентификации (инициатива или вина).

На первой, симбиотической (оральной) фазе основное значение имеет радость получения от других, эмоциональное принятие себя, доверие к миру. Потребности организма приводят к динамическому контакту с другим через область рта как моторного центра. Согласно периодизации Э. Эриксона (1996 а, б), на данном этапе на основе коммуникации с матерью (или лицом, осуществляющим уход за ребенком) происходит формирование базового чувства доверия к окружающим, к миру (позитивный вариант развития) либо изначального недоверия, изолированности, сопровождающихся ощущением «отлученности», «разделения», «брошенности» (негативный вариант). Нерешенные внутренние конфликты данного периода могут позднее, в зрелом возрасте приводить, по мнению Э. Эриксона, к аутизму, депрессии, «депрессивным формам страха пустоты и покинутости» (т.н. оральный характер). У В. Шутца (Шутц, 1993) этот период и связанная с ним часть структуры личности рассматривается как «присоединение» (непосредственный эмоциональный контакт с матерью, впоследствии же, в более старшем возрасте – с окружающими).

Следствие нарушения этой фазы – шизоидность. В результате эмоционального отвержения не зафиксирована потребность в эмоциональных контактах (развитие речи обгоняет развитие моторики, характерны чувствительность к себе, сухость к другим, склонность к «мертвому» коллекционированию, замещающему контакты). Другой вариант – нарциссический выбор как неспособность выбрать другого, отрицание новизны. «Нарциссизм – эмоциональное состояние, при котором человек реально проявляет интерес только к своей собственной персоне, своему телу, своим потребностям, своим мыслям, своим чувствам, своей собственности. В то время как все остальное воспринимается лишь на уровне разума» (Фромм, 1990).

К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: психастеничность – страх за свою жизнь и жизнь близких, боязнь нового; ограничение контактов со средой немногими привычными условиями с совершенствованием средств защиты от мира; невроз базального страха (базального уровня беспокойства) – страх быть, страх разрыва единства, страх эмоциональных отношений.

Данный период связывается с формированием таких юнговских типологических функций, как экстраверсия-интроверсия, проявляющихся в процессе коммуникации как открытость человека или его замкнутость.

Во второй, анальной фазе, фазе роста у ребенка развивается все больше способностей. Возникает умение понимать двойственности, дифференциация функций, эмоциональное доверие, сопереживание, чувствительность к отношениям в семье, идентификация себя со значимыми членами семьи, выделение себя из системы межличностных отношений, аутентичность, категоризация позиций в ситуации, ориентировка в амбивалентных переживаниях, способность «быть разным». Моторные и речевые навыки помогают становлению воли и автономности. Вопрос регулирования анальной области распространяется на более общие вопросы контроля и сепарации, а также исследования возможных границ внутри конфликта.

К этому же периоду относится начало осознания ребенком собственного Я, развития «Я-концепции» и формирования самостоятельной регуляции деятельности, стремление к самостоятельности – «Я сам» (Коссаковский, 1989). Задача данного этапа развития – борьба против чувства стыда и сильного сомнения в своих действиях, за собственную независимость и самостоятельность. Появляется переживание по поводу собственной безопасности (безопасности чувства Я).

Следствие нарушений на амбивалентной стадии – диссоциация. Представление о половых отношениях, отношениях «мужчина – женщина», «муж – жена» не сформировано, т.е. не определена внутренняя позиция по отношению к этим дихотомиям, вместо нее сформирован амбивалентный образ себя. При отсутствии одного из родителей, например отца, ребенок не может сформировать адекватный образ мужчины, в результате затруднена идентификация себя со своим полом: у мальчика просто нет прообраза, у девочки нет противопоставления женскому полу. Впоследствии не может сформироваться адекватный образ отношений «муж – жена», взрослых отношений между мужчиной и женщиной, в результате формируется искаженный образ как отношений между мужчиной и женщиной, так и семейных ролей.

Чем ниже степень идентификации между детьми и родителями, тем выше уровень тревожности.

Результатом нарушения данной фазы является epileptoидность – эмоциональная вязкость, напряженность, агрессивность, затяжные аффективные реакции, устойчивость к негативным воздействиям с отсутствием фиксации на позитивных. Как следствие возникают агрессивность, задержка индивидуации. Поведение амбивалентное, например, «люблю-кусаю», то есть стремлюсь удержать то, что уходит. Если же партнер не удовлетворяет потребности собственника, то он отвергается.

Агрессивность – ресурс для выхода из симбиоза (в этом и состоит норма агрессивности), регрессия из средства становится стереотипом поведения. Социальный тип: агрессор, направленный на других, преобладает комплекс власти. К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: невроз навязчивых состояний (страх быть собой), патология самоконтроля. Формы ананкастических симптомов: навязчивые мысли (обсессии), принужденные действия (компульсивность), навязчивые страхи (фобии).

С данным этапом связано начало формирования таких типологических функций, как рациональность-иррациональность, связанных с тем, какое из полушарий – доминантное или субдоминантное – будет занимать место иницирующего в формирующейся ментальной стратегии.

И, наконец, **в третьей, генитальной (фаллической) фазе** растет осознание половой идентичности в различных социальных контекстах. Возможности понимания, уважительных, доброжелательных отношений слишком часто оказываются нереализованными – они отвергаются или, наоборот, эксплуатируются. Однако если коммуникация проходит в целом благополучно, закладываются основы для интеграции ума, души и сексуальности, а также для равновесия между либидозными импульсами и творческим выражением.

В этой фазе ребенка ярко выражена демонстративность, стремление проявить свое Я, неутоленное «мы». Происходит выделение себя из системы коллективных отношений, социальное доверие, формирование личности, автоматизация, уверенность, категоризация ролей (персон). Проверяется способность быть эффективным – что-то совершать, осуществлять, реализовывать, выполнять, т.е. быть способным к действию. Задача – развитие активной инициативы и в то же время переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания.

В схеме Э. Эриксона этот период связан с самоутверждением ребенка в процессе социализации, в ходе групповой коммуникации, игры. При этом происходит формирование инициативности, если проявляемая ребенком инициатива поощряется (позитивный вариант), либо чувства вины (негативный вариант). В аспекте социализации можно рассматривать и соответствующий завершающий этап периодизации В. Шутца – «открытость», подразумевающую готовность к социальным взаимодействиям, открытость для социальных контактов.

Следствия нарушений: ограничение проявления Я-разнообразия в социальный мир «маской», одной ролью, что приводит к идентификации себя с социальной ролью, пер-

соной, выраженной или подавленной истероидности личности. Истероидность – внушаемость, неспособность к волевым усилиям, сенсорная жажда, «жажда признания». Принадлежность к определенному полу при этом имеет принципиальное значение, но значимость этого вытесняется. Коммуникативная подавленность – вытесненная демонстративность: при фиксации не развиваются способности, которые необходимы для социализации, экспликации содержания, идей, чувств.

В этом периоде ускоряются темпы социализации, начинается осознание «социального Я» и формирование индивидуально-типологических социальных ролей (социотипов). Последнее протекает в тесной связи с дальнейшим формированием ментальной стратегии на основе социальных взаимодействий ребенка, участия его в коллективной деятельности (игровой, затем учебной). В это время начинают оформляться такие «внутриполушарные» типологические функции, как логика-этика, интуиция-сенсорика.

Таким образом, три базовых паттерна взаимодействия описывают три ключевые человеческие проблемы. Теперь обратимся к паттернам дыхания в связи с проблемами биологического и социального развития. Безусловно, нельзя считать интерпретацию дыхания надежным методом диагностики. Однако исследование его значения в контексте работы с клиентом, безусловно, является достоверным (Верховски, 1999).

Суть первого паттерна – как обращаться со своими потребностями, базовая задача – научиться принимать. Здесь наблюдается явное преобладание выдоха над вдохом, т.е. человек не умеет брать, только отдавать, он может только выдыхать.

Суть второго паттерна – сепарация и автономия. Для этого нужны границы, защищающие от того, чего я не хочу, и определенные навыки, чтобы добиться того, чего хочу. Развитие ребенка на этой стадии включает такие важные виды деятельности, как ходьба и речь. Воля и способности быстро развиваются, а вместе с ними растет и борьба за контроль, власть и влияние. Для работы с дыханием в рамках этого паттерна крайне важны две темы: равновесие границ и адекватность выражения. Не пройдя эту стадию, человек не способен на партнерские отношения. Здесь вдох преобладает над выдохом, т.е. человек не умеет отдавать.

Основная тема третьего паттерна взаимодействия – «встреча и коммуникация». Этот паттерн включает в себя сексуальность и вопросы пола, но выходит за их пределы, в область базовых проблем человеческих отношений и смыслов. В терапевтической ситуации важна внутренняя интеграция ума, души и сексуальности, а также опыт человеческого общения на разных уровнях близости, без нарушения сексуальных границ. Именно дыхание выявляет степень интенсивности переживания, которую клиент может выдержать и выразить.

Данный обзор о работе с паттернами взаимодействия может лишь выявить определенные перспективы. Однако он показывает, как осознание этих трех базовых паттернов помогает упростить процесс первичной диагностики. Они описывают набор тем и стратегий, которыми должен владеть терапевт, чтобы грамотно работать с проблемами клиента.

Теория базовых конфликтов К.Хорни

Следующая классификация, которую мы рассмотрим, – это классификация психологических типов личности в зависимости от отношения к общению с другими людьми, предложенная Карен Хорни (Хорни, 1995 б). В каждом из этих типов базовое отношение к другим людям порождает или, по крайней мере, способствует развитию определенных потребностей, качеств, внутренних запретов, тревог, особенностей восприимчивости и определенной системы ценностей.

Хорни описывает базальную тревогу как чувство «собственной незащищенности, слабости, беспомощности, незначительности в этом предательском, атакующем, унижающем, злом, полном зависти и брани мире». Ребенок слаб и хочет, чтобы его защищали, заботились

о нем, чтобы другие приняли на себя всю ответственность за него. С другой стороны, его естественная подозрительность к окружающим делает доверие к ним практически невозможным. Стремясь справиться с угрозой, исходящей от враждебного ему мира, человек вырабатывает одну из трех защитных стратегий.

Стратегия **«от людей»**: индивид не желает ни принадлежать другим, ни соперничать с ними и сохраняет отстраненную позицию. Стратегия **«против людей»**: индивид допускает и считает не требующей доказательств враждебность окружающих и делает выбор в пользу борьбы с ними. Стратегия **«к людям»**: индивид принимает свою беспомощность и полностью полагается на других. В каждой из перечисленных установок делается акцент на один из компонентов базальной тревоги: изоляцию, враждебность или беспомощность.

Соответственно выделяются и три типа личности, которые ради простоты определяются как отстраненный, агрессивный и уступающий.

Отстраненный тип личности. Первым типом базального конфликта является потребность в отстранении, «движение от людей». Наиболее очевидная особенность людей этого типа – общее отчуждение от людей. Другой специфической чертой является отчуждение от себя, то есть нечувствительность к эмоциональным переживаниям, неопределенность в том, кто он такой, что он любит или ненавидит, чего хочет и опасается, на что надеется и негодует, во что верит. Общее, что объединяет всех людей отстраненного типа, – их способность смотреть на себя с неким объективным интересом, как если бы человек смотрел на какое-либо произведение искусства.

Ключевым моментом является их внутренняя потребность устанавливать эмоциональную дистанцию, отделяющую их от других людей, точнее, сознательная и бессознательная решимость никоим образом не допустить эмоциональной вовлеченности в дела других людей, касается ли это любви, борьбы, сотрудничества или соревнования с ними. Все те потребности и качества, которые они приобретают, поставлены на службу этой главной потребности – избежать вовлеченности. Наиболее характерной из них является потребность в самодостаточности. Ее самым позитивным выражением является изобретательность. Более рискованный способ сохранения самодостаточности состоит в сознательном или бессознательном ограничении своих потребностей.

Другой ярко выраженной потребностью представителя отстраненного типа является его потребность в уединении.

И самодостаточность, и уединение служат обеспечению его наиболее насущной потребности – потребности в полной независимости. В своей независимости он видит позитивную ценность. Необходимость подчиняться принятым правилам поведения или традиционным ценностям вызывает у него отвращение. Он будет соблюдать их, чтобы избежать трений, но в своей душе он упрямо отвергает все общепринятые правила и стандарты. Наконец, совет воспринимается им как давление на него и вызывает сопротивление, даже если он совпадает с его собственными желаниями.

В случае человека отстраненного типа потребность в превосходстве имеет определенные специфические черты. Питая отвращение к соперничеству и борьбе, он не хочет реального превосходства, достигаемого посредством соответствующих усилий. Скорее он полагает, что сокровища, заключенные в нем самом, должны получить признание без какого-либо усилия с его стороны.

Другой формой выражения чувства собственного превосходства является ощущение своей уникальности. Это прямой результат его стремления чувствовать себя отдельно от других и не таким, как другие.

Имеет место общая тенденция подавлять всякое чувство, даже отрицать его существование. Отбрасывание чувств относится главным образом к чувствам, питаемым к другим людям, и распространяется как на любовь, так и на ненависть. Это является логическим

следствием потребности сохранять эмоциональную дистанцию по отношению к другим, так как сильная любовь или ненависть, переживаемые на сознательном уровне, приводят либо к близкому контакту с другими людьми, либо к конфликту с ними.

Чем больше сдерживаются эмоции, тем вероятнее, что основной упор будет сделан на интеллект. Человек рассчитывает решать проблемы исключительно силой разума.

Характерной чертой отстраненного типа является потрясающая сила, с которой человек защищает свою отстраненность, когда она подвергается нападкам.

Агрессивный тип личности демонстрирует тенденции двигаться «против людей». Он принимает как само собой разумеющееся, что все люди настроены враждебно, и отказывается признавать, что это не так. Жизнь для него – это борьба всех против всех.

В основе его потребности лежит ощущение мира как арены, где выживают лишь наиболее приспособленные, а сильные уничтожают слабых. Отсюда главной потребностью становится потребность управлять другими.

Вместе с тем он нуждается в ощущении превосходства, в успехе, престиже или любой иной форме признания. Стремления такого рода часто ориентированы на власть, в той мере, в какой успех и престиж дают человеку власть в обществе, основанном на соперничестве. Но они также придают субъективное чувство силы, возникающее в результате получения подтверждения извне, внешних знаков признания и самого факта превосходства. Признание не только обещает ему утверждение себя, в котором он нуждается, но и открывает перед ним дополнительный соблазн быть любимым другими и быть способным в свою очередь любить их. Поскольку ему кажется, что признание таким образом несет решение его конфликтов, оно становится тем спасительным миражом, за которым он устремляется.

Сильно выраженная потребность эксплуатировать других, стремление перехитрить кого-то и использовать в своих целях составляют часть общей картины. Любая ситуация или любые отношения рассматриваются с точки зрения «что я могу от этого получить» – относится ли она к деньгам, престижу, контактам или идеям. Сам человек сознательно или полусознательно убежден, что все действуют подобным образом, и потому единственное, что имеет значение, – делать это успешнее остальных.

Поскольку им постоянно движет стремление к утверждению себя как самого сильного, самого проникательного или пользующегося всеобщей любовью человека, он пытается развить в себе необходимые для этого умения и изобретательность.

Агрессивный тип производит впечатление человека, полностью лишённого внутренних запретов. Он может добиваться удовлетворения своих желаний, отдавать приказания, выражать гнев, защищать себя. Но в действительности у него ничуть не меньше внутренних запретов, чем у уступчивого типа.

Для агрессивного типа любое чувство симпатии, или обязанность быть «хорошим», или покорность кому-то были бы в принципе несовместимы со структурой той жизни, которую он построил, и могли бы подорвать ее основы.

Уступающий тип личности обнаруживает все те черты, которые соответствуют «движению к людям». Данный тип демонстрирует заметно выраженную потребность в любви и одобрении и особую потребность в партнере. Хотя по форме своего выражения эти потребности могут быть различны, все они сосредоточены вокруг желания человеческой близости, желания «кому-то принадлежать».

Желание удовлетворить эту острую потребность столь непреодолимо, что все, что он делает, направлено на ее осуществление. В этом процессе он развивает в себе определенные качества и отношения, которые и формируют его характер. Он становится уступчивым, предупредительным, заботливым (в границах возможного для него), сверхпризнательным, чрезмерно благодарным, щедрым.

Этим характерным признакам сопутствует, частично перекрывая их, стремление избегать недобрых взглядов, ссор, соперничества. Такой человек склонен подчиняться другим, занимать второстепенное положение, оставляя свет рампы для других: он обычно настроен на покладистый, примирительный лад и, по крайней мере на сознательном уровне, не выражает никакого недоброжелательства. Всякое желание мести или победы над другими столь глубоко вытеснено, что он сам часто удивляется тому, как легко он мирится с другими и что он никогда долго не питает чувства обиды. В этом контексте важна его тенденция автоматически брать на себя вину.

От такого рода отношений существует незаметный переход к определенным внутренним запретам. Вследствие того, что на любой форме агрессивного поведения лежит табу, мы находим здесь внутренние запреты на то, чтобы проявлять напористость, критический настрой, требовательность, отдавать приказания, стараться произвести впечатление, преследовать честолюбивые цели. Кроме того, поскольку его жизнь всецело ориентирована на других, внутренние запреты часто не дают ему возможности что-либо делать для себя или самому получать удовольствие. Это может достигать такой степени, что любое впечатление, не разделяемое с кем-либо еще, от еды ли, представления, музыки или природы, теряет для него свой смысл. Нет надобности говорить, что такое жесткое ограничение в удовольствиях не только обедняет его жизнь, но значительно усиливает его зависимость от других.

Кроме идеализации только что перечисленных качеств, этому типу свойственны определенные особенности отношения к себе. Одной из них является всепроникающее чувство собственной слабости и беспомощности – ощущение себя «бедняжкой». Вторая характерная черта вытекает из его склонности подчинять себя другим. Он принимает как само собой разумеющееся, что любой человек превосходит его, что остальные люди привлекательнее, умнее, образованнее и достойнее его. Третью типическую черту составляет один из аспектов его общей зависимости от других людей. Это бессознательная тенденция оценивать себя по тому, что о нем думают другие. Его самоуважение растет вместе с их одобрением или осуждением, с их расположением и любовью.

Все это накладывает отпечаток на его особую систему ценностей. Их прочность соответствует общей зрелости личности, а сами эти ценности более или менее ясны. Они тяготеют к добродетельности, сочувствию, любви, щедрости, отсутствию эгоизма, смирению. Эгоизм, честолюбие, нечувствительность, неразборчивость в средствах, обладание властью вызывают у человека уступающего типа отвращение, хотя в то же самое время эти качества могут тайно его восхищать, потому что они олицетворяют «силу».

Большая часть характерных черт уступчивого типа имеет двойную мотивацию. Например, когда он подчиняется, он делает это, чтобы избежать трений и таким образом достичь гармонии с другими; но подчинение может также быть средством полного устранения всех следов его потребности превосходить других. Когда он позволяет другим использовать его, это выражает уступчивость и «доброту», но это может быть также попыткой уйти от своего собственного желания эксплуатировать других людей.

В свете его противоположно направленных тенденций любовь действительно является единственным путем, посредством которого могут быть осуществлены все невротические потребности. Она обещает удовлетворить потребность быть любимым одновременно с потребностью в доминировании (через любовь), потребность быть на вторых ролях одновременно с потребностью превосходить других (посредством безраздельной заботы о нем партнера). Она позволяет ему отреагировать свои агрессивные побуждения, пользуясь каким-либо удобным, невинным или даже похвальным поводом, и в то же самое время позволяет ему выражать все те внушающие любовь качества, которыми он обладает.

Восемь типов характера: системное описание и базовые проблемы

Далее мы приводим описание восьми типов организации характеров, как это принято в психоаналитической практике (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000), дополняя каждый из них соответствующими описаниями структуры характера по Лоуэну (Лоуэн, 2000). Мы также рассматриваем их как относящиеся к оральному, анальному и генитальному типам, с одной стороны, шизоидному, эпилептоидному и циклоидному (истероидному) – с другой, и реализующими одну из трех базовых ориентаций личности по Хорни (Хорни, 1995) – с третьей. Кроме того, мы соотносим каждый из рассматриваемых типов характера с соционической типологией (Аугустинавичюте, 1998; Филатова, 1999).

Первые три типа характера, которые мы рассмотрим, относятся в нашей систематизации к оральным, шизоидным характерам, реализующим стратегию движения «от людей». К ним относятся собственно шизоидный тип, нарциссический и параноидный типы характера.

Шизоидный тип характера

Согласно классическому пониманию, шизоидная личность представляется борющейся с проблемами орального уровня: она озабочена необходимостью избежать опасности быть поглощенной, всосанной, разжеванной, привязанной, съеденной. Окружающий мир ощущается как пространство, полное потребляющих, извращающих, разрушающих сил, угрожающих безопасности и индивидуальности. Возможно, что шизоидная личность страдает от тревоги по поводу базальной безопасности. С точки зрения темперамента личности, становящиеся шизоидными, являются гиперреактивными и легко поддаются перестимуляции, словно нервные окончания у шизоидов находятся ближе к поверхности, чем у всех остальных.

Первичный конфликт в области отношений у шизоидных людей касается близости и дистанции, любви и страха. Их субъективную жизнь пропитывает глубокая амбивалентность по поводу привязанности. Они страстно жаждут близости, хотя и ощущают постоянную угрозу поглощения другими. Они ищут дистанции, чтобы сохранить свою безопасность, но при этом страдают от удаленности и одиночества. Отчуждение, от которого так страдают шизоидные люди, частично проистекает из опыта, что их эмоциональные, интуитивные и чувственные возможности не были достаточно оценены – другие просто не видят, что они делают. Шизоидные личности более, чем другие, оказываются «аутсайдерами», наблюдателями, исследователями человеческого существования. «Расщепление», содержащееся в этимологии слова «шизоид», проявляется в двух областях: между собственным Я и окружающим миром; между переживаемым собственным Я и желанием.

Основной защитой шизоидной личностной организации является уход во внутренний мир, в мир воображения. Кроме того, шизоиды часто используют проекцию и интроекцию, идеализацию, обесценивание. Среди более зрелых защит предпочитается интеллектуализация.

Одним из наиболее поражающих аспектов людей с шизоидной организацией личности является их игнорирование конвенциональных общественных ожиданий. Многие наблюдатели описывают бесстрастное, ироническое и слегка презрительное отношение многих шизоидных личностей к окружающим. Тем не менее шизоиды могут быть очень заботливыми по отношению к другим людям, хотя продолжают при этом нуждаться в сохранении защитного личного пространства.

По телосложению люди, относящиеся к данному типу, чаще всего являются эктоморфами, и разумно было бы предположить, что церебротоническая расположенность этого типа способствовала их выбору отстранения как способа решения жизненных проблем.

Таким образом, стержневая характеристика данного типа характера – уход в себя (повышенная интровертированность) с глубокой неспособностью к установлению значимых, эмоциональных межличностных отношений (Попов, Вид, 2000). Замкнутость – их основная личностная черта. Их нельзя назвать совершенно безэмоциональными – холодность и недоступность в общении с людьми может сочетаться с сильной привязанностью к животным. Их может отличать страстная увлеченность какой-либо негуманитарной наукой, например математикой или астрономией, где они в состоянии подарить миру творческие идеи высокой ценности. В высказываниях может звучать неожиданная теплота к людям, которых они мало знают или очень давно не видели. Им свойственна завороченность неодушевленными объектами и метафизическими конструкциями, привлечшими их интерес. Характерна частая увлеченность различными философиями, идеями усовершенствования мира, схемами построения здорового образа жизни (за счет необычных диет, спортивных занятий), особенно если для этого не надо непосредственно иметь дело с другими людьми. У шизоидов высок риск пристрастия к наркотикам и алкоголю с целью получения удовольствия.

Для диагностики шизоидного расстройства личности состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

- 1) лишь немногие виды деятельности доставляют радость;
- 2) эмоциональная холодность, дистанцированность или уплощенный аффект;
- 3) снижена способность к выражению теплых, нежных чувств или гнева к окружающим;
- 4) внешнее безразличие к похвале и критике окружающих;
- 5) сниженный интерес к сексуальному опыту с другими людьми (с учетом возраста);
- 6) почти постоянное предпочтение уединенной деятельности;
- 7) чрезмерная углубленность в фантазирование и интроспекцию;
- 8) отсутствие близких друзей (в лучшем случае не более одного) или доверительных отношений и нежелание их иметь;
- 9) отчетливо недостаточный учет социальных норм и требований, частые ненамеренные отступления от них.

Структура шизоидного характера, описанная Лоуэном (Лоуэн, 2000), выглядит следующим образом. Термин «шизоид» описывает человека, чье чувство себя уменьшено, чье это слабое и чей контакт с телом и с чувствами сильно ослаблен.

Энергия отводится от периферических структур тела, а именно от тех частей, посредством которых организм контактирует с окружающим миром: лицо, руки, гениталии и ноги. Они не полностью энергетически связаны с центром, т.е. возбуждение от центра не свободно течет к ним, а блокируется хроническим мышечным напряжением в основании черепа, в суставах плеч, ног, таза и в районе диафрагмы. Последняя обычно настолько мощная, что разделяет тело на две части, и часто наблюдается заметное несоответствие между верхней и нижней половинами тела. Во многих случаях они не выглядят принадлежащими одному человеку, человек не ощущает себя целостным. Тенденция к разобщению, возникающая на телесном уровне из-за недостаточной энергетической связи между головой и телом, приводит к расщеплению личности.

Нарциссический тип характера

Людей, личность которых организована вокруг поддержания самоуважения путем получения подтверждения со стороны, психоаналитики называют нарциссическими. Их опыту, по-видимому, лучше всего соответствует дефицитарная модель: во внутренней жизни подобных людей чего-то недостает, целостность и непрерывность чувства собственного Я и придаваемая ему ценность представляют для них фундаментальную проблему. Озабоченные тем, как они воспринимаются другими, нарциссически организованные люди испытывают глубинное чувство, что они обмануты и нелюбимы. Они могут беспрестанно размышлять о видимых достоинствах – красоте, славе, богатстве, – но не о более скрытых аспектах своей идентичности и целостности. Общим для нарциссических личностей, по-разному себя проявляющих, является присущее им чувство или страх, что они «не подходят», чувство стыда, слабости и своего низкого положения.

Нарциссические личности могут использовать целый спектр защит, но наиболее фундаментально они зависят от идеализации и обесценивания. Эти защиты комплиментарны в том смысле, что при идеализировании собственного Я значение и роль других людей обесцениваются, и наоборот. Самоидеализация может осуществляться в форме откровенного самовосхваления, даже если восхищающийся своими поступками человек и так верит в идеализированную версию самого себя. Идеализация играет важную роль в отношениях с людьми, особенно в отношениях с матерью и ее заместителями.

Родственной защитной позицией, в которую становятся нарциссически мотивированные люди, считается перфекционизм. Они ставят сами перед собой нереалистичные идеалы и либо уважают себя за то, что достигают их (грандиозный исход), либо в случае провала чувствуют себя просто непоправимо дефектными, а не людьми с присущими им слабостями. Требование совершенства выражается в постоянной критике себя самого или других (в зависимости от того, проецируется ли обесцененное Я), а также в неспособности получать удовольствие при всей двойственности человеческого существования.

Взаимоотношения между нарциссической личностью и другими людьми перегружены с нарциссической стороны проблемой самоуважения. Наиболее печальной ценой нарциссической ориентации является неразвитая способность к любви. Согласно определению, диагноз нарциссической личностной организации строится на том, что пациент нуждается во внешнем подтверждении, чтобы ощущать внутреннее соответствие. Однако при этом другие люди используются как функция для поддержания самооценки, а не воспринимаются как отдельные личности.

Стержневой чертой является преувеличенное чувство собственной значимости. Пациенты не допускают, что могут быть объектами для критики, или безразлично ее отрицают, или легко приходят от нее в ярость. У них завышены притязания, желание славы и богатства. Пренебрежительное отношение к нуждам окружающих и частый отказ от соблюдения норм человеческого общежития ради собственных потребностей делает их межличностные контакты хрупкими. Зависть распространяется не только на окружающих, добившихся социального успеха, но и на тех, кто живет простой, но насыщенной жизнью. Симпатия к другим обычно лишь симулируется в манипулятивных эгоцентрических целях (Попов, Вид, 2000).

Для диагностики нарциссического типа характера состояние должно соответствовать не менее пяти из следующих признаков:

- 1) переоценка собственной значимости, достижений и талантов, ожидание признания своего превосходства без наличия оправдывающих это качеств и достижений;
- 2) фиксация на фантазиях о безграничном успехе, власти, уме, красоте или идеальной любви;

- 3) убежденность в своей особенности, уникальности, возможности быть понятыми и принятыми лишь особыми или влиятельными людьми или общественными учреждениями;
- 4) потребность в чрезмерном преклонении перед собой;
- 5) необоснованное представление о своем праве на привилегированное, льготное положение, автоматическое удовлетворение желаний;
- 6) склонность эксплуатировать, использовать других для достижения собственных целей;
- 7) недостаток эмпатийности, нежелание признавать и считаться с чувствами и нуждами окружающих;
- 8) частая зависть к окружающим или убеждение в завистливом к себе отношении;
- 9) заносчивое, высокомерное поведение и установки.

Представляется, что данный тип личности наиболее близок к структуре орального характера, описанного Лоуэном (Лоуэн, 1998; 2000). Его типичными чертами являются слабое чувство независимости, стремление держаться за других, пониженная агрессивность и внутреннее чувство потребности в поддержке, помощи и заботе. У некоторых людей они замаскированы сознательно принятыми компенсирующими позициями. Некоторые личности с этой структурой обнаруживают преувеличенную независимость, которая, однако, не в состоянии выдержать стресс. Основным опытом орального характера являются лишения, в то время как соответствующим опытом шизоидной структуры было отвержение.

Оральный характер характеризуется низким энергетическим уровнем. Тело обычно длинное и тонкое, соответствует эктоморфному типу Шелдона. Мускулатура слаборазвитая, не жилистая. Этот недостаток развития наиболее заметен в руках и ногах. Длинные, плохо развитые ноги являются типичным признаком этой структуры. Ступни также тонкие и узкие. Кажется, ноги не могут удержать тело. Колени обычно сведены, чтобы обеспечить дополнительную поддержку устойчивости.

Ноги не ощущаются прочными опорами тела, быстро устают при напряжении. Контроль за движениями слаб, их координация недостаточна. Оральный характер стремится компенсировать слабость ног сжиманием коленей, что вызывает ощущение жесткости в ногах, достигаемое в ущерб их гибкости. Тем не менее ноги остаются слабыми и часто подворачиваются. Люди с оральным характером испытывают трудности при стоянии на своих ногах в буквальном и фигуральном смысле. Человек с оральным характером всем весом тела опирается на пятки. Спина и плечи откинута назад, а шея и голова в порядке компенсаторного движения вытянуты вперед, ягодицы поджаты. Поскольку ноги у орального характера слабоваты, тело держится на позвоночном столбе. Спина, таким образом, ни в каких агрессивных поступках не задействована.

Еще одна общая для орального характера жалоба – головные боли. Их частоту можно объяснить напряжением шеи и головы. Оральные типы особенно расположены к мышечному напряжению. Кольцо очень сильного напряжения всегда обнаруживается вокруг плечевого пояса и в основании шеи.

Помимо прочего, оральный характер отличается неразвитостью мышечной системы по сравнению с костяком. Тело может резко падать из-за частичной слабости мышечной системы. Часты общие физические признаки незрелости. Таз может быть меньше обычного как у мужчин, так и у женщин. Часто на теле мало волос. У некоторых женщин процесс роста задерживается целиком, и их тела похожи на детские.

Дыхание у лиц с оральным характером поверхностное, что объясняется низким энергетическим уровнем их личности.

Параноидный тип характера

Сущность параноидной организации личности состоит в привычке обращаться со своими качествами, которые воспринимаются как негативные, путем проекции; отчужденные характеристики впоследствии воспринимаются как внешняя угроза. Поразительно, что параноидные личности не только борются с гневом, негодованием, мстительностью и другими враждебными чувствами, но и страдают от подавляющего страха. Таким образом, параноидное состояние может рассматриваться как комбинация страха и стыда.

Кроме того, параноидные личности обременены чувством вины, которое не осознается и проецируется, как и стыд. Они живут в страхе от мысли, что другие люди, когда узнают об их грехах и развращенности, будут шокированы. Бессознательно они ожидают, что будут разоблачены, и трансформируют страх в постоянные, изматывающие усилия распознать в поведении других действительно злые намерения по отношению к ним.

Согласно определению, проекция доминирует в психологии параноидной личности. Главным полярным противоречием саморепрезентации параноидных характеров является импотентный, униженный и презираемый образ собственной личности, расположенный на одном полюсе, и всемогущий, оправдываемый и торжествующий – на другом. Напряжение между этими двумя образами заполняет их внутренний мир. Слабая сторона полярности проявляет себя в той степени страха, с которой постоянно живут параноидные личности. Они никогда не чувствуют полной защищенности и всегда тратят неизмеримое количество своей эмоциональной энергии на отслеживание признаков угрозы окружения. Так называемая «грандиозная сторона» параноидной личности проявляет себя в их «заикленной на себе» установке: все случившееся имеет какое-то отношение к их личности.

Данный тип характеризуется постоянной подозрительностью и недоверием к людям в целом, склонностью перекладывать ответственность с себя на других. В разного рода ситуациях они чувствуют себя используемыми в чужих интересах, преданными или обижаемыми. Они полны предрассудков и часто приписывают другим те свои мысли и побуждения, которые отказываются признать у себя. Высоко ценятся проявления силы и власти, все, что слабо, ущербно, вызывает у них презрение (Попов, Вид, 2000).

Для диагностики параноидного типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

- 1) чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам;
- 2) постоянное недовольство другими людьми, пренебрежительное отношение к ним, склонность не прощать оскорбления или причиненный ущерб;
- 3) подозрительность и стойкая тенденция к искажению пережитого, когда нейтральное или дружественное отношение других неверно истолковывается как враждебное или пренебрежительное;
- 4) сварливость, неуживчивость и стойкое, неадекватное ситуации отстаивание собственных прав;
- 5) частые неоправданные подозрения в неверности супружеских или сексуальных партнеров;
- 6) повышенная оценка собственной значимости с тенденцией относить происходящее на свой счет;
- 7) частые необоснованные мысли о заговорах, субъективно объясняющих события в близком или широком социальном окружении.

Вторая группа характеров, которую мы рассмотрим, относится по нашей систематизации к анальным, эпилептоидным характерам, реализующим стратегию движения «против людей». К ним мы относим обсессивно-компульсивный и психопатический типы характера.

Обсессивно-компульсивный тип характера

Там, где «думание и делание» становится движущим психологическим мотивом для человека и где наблюдается выраженная диспропорция со способностью чувствовать, ощущать, интуитивно понимать, слушать, играть, мечтать, получать удовольствие от произведений искусства, а также с другими видами деятельности, которые в меньшей степени управляемы разумом или служат инструментом для чего-либо, мы имеем дело с обсессивно-компульсивной структурой личности. При этом обсессивные личности – те, для кого наивысшую ценность представляет «думание», а компульсивные – те, для кого важнее «делание».

Большинство аналитиков согласны, что бессознательный мир обсессивных людей имеет окраску «анальной» проблематики.

Базовый аффективный конфликт у обсессивных и компульсивных людей – это гнев (в состоянии под контролем), борющийся со страхом быть осужденным или наказанным. Этот аффект не проявлен, подавлен или рационализирован, слова используются, чтобы скрывать чувства, а не выражать их. Терапевт, спрашивая у обсессивного клиента, что тот чувствует по отношению к ситуации, получает ответ на вопрос, что тот думает.

Ведущей защитой у людей с обсессивной симптоматикой является изоляция. У компульсивных же личностей основной защитный процесс представляет собой уничтожение сделанного. Высокопродуктивные обсессивные личности обычно не используют изоляцию в ее крайних вариантах. Вместо этого они предпочитают зрелые формы разграничения аффекта и мыслительной деятельности – рационализацию, морализирование, компартиментализацию и интеллектуализацию.

Обсессивные и компульсивные личности озабочены проблемами контроля и твердых нравственных принципов, причем для них характерна тенденция определять нравственные принципы в терминах контроля. Обсессивные люди склонны испытывать беспокойство в те моменты, когда от них требуется совершить выбор: ситуация, когда акт выбора содержит «роковые» подтексты, может мгновенно парализовать таких людей. Подобного рода паралич – одно из наиболее тяжелых проявлений отвращения обсессивных людей к совершению выбора. Отчасти такое поведение можно интерпретировать как попытку избежать чувства вины, неизбежно следующего за совершением действия. Людям компульсивной организации свойственна та же проблема вины и автономии, но решают они ее в противоположном направлении: начинают действие еще до рассмотрения альтернатив. Компульсивное желание действовать в такой же степени сказывается на автономии человека, как и обсессивное желание избежать деятельности. Обсессивные люди ищут опору для самоуважения в «думании», компульсивные – в «делании».

И, наконец, обсессивно-компульсивные личности известны тем, что предпочитают восприятию аффективно нагруженного целого рассмотрение отдельных деталей. Пытаясь найти общий смысл какого-то решения или ощущения, понимание которого чревато усилением чувства вины, они фиксируются на специфических подробностях или подтекстах.

У Райха (Райх, 1999) данный тип характера описан как характер человека, страдающего неврозом навязчивых состояний. Педантичное чувство порядка есть типичная черта характера такого человека. Еще одна неизменная черта – бережливость, часто переходящая в скупость. Педантичность, обстоятельность, склонность к мечтательности и бережливость выводятся из одного инстинктивного источника – из анальной эротики. Характеры людей,

страдающих неврозами навязчивых состояний, всегда отличаются большой склонностью к чувствам сострадания и вины, но это не противоречит тому обстоятельству, что их прочие качества очень часто вовсе не оборачиваются удобством для окружающих; ведь в преувеличенной аккуратности, педантичности и т.д. они очень часто добиваются прямого удовлетворения враждебности и агрессии. К другим обязательным чертам данного типа характера относятся нерешительность, сомнение и недоверчивость.

Свойственная пациентам чрезмерная озабоченность правильностью, упорядочиванием, регулированием всего и вся, деталями, опрятностью и стремлением к совершенству сужает их возможности приспособления к несовершенному и непредсказуемому реальному окружающему миру. Одним из важных адаптивных механизмов приспособления к неупорядоченной действительности является юмор. Пациенты лишены его и обычно серьезны (Попов, Вид, 2000).

Будучи авторитарными и требующими подчинения, они охотно выполняют поручения вышестоящих лиц – также в авторитарной манере. У них высокая работоспособность, но лишь в условиях, не требующих гибкого приспособления к меняющимся условиям работы. Они посвящают себя работе в ущерб семье и друзьям. Им не свойственна спонтанность; постоянный страх совершить ошибку, отравляющий радость от работы, делает их в принятии решений сомневающимися и нерешительными.

В отношениях с людьми они ригидны, не способны к компромиссам и нетерпимы ко всему, что, с их точки зрения, угрожает упорядоченности и совершенству; возникающую при этом тревогу они стараются контролировать повышением педантичности. Их черты позволяют создавать стабильные семьи и подыскивать работу, на которой они подолгу удерживаются, но круг друзей у них узок.

Для диагностики обсессивно-компульсивного типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

- 1) постоянные сомнения и чрезмерная предосторожность;
- 2) постоянная озабоченность деталями, правилами, перечнями, порядком, организацией или планами;
- 3) перфекционизм, стремление к совершенству и связанные с этим многочисленные перепроверки, что нередко препятствует завершению выполняемых задач;
- 4) чрезмерная добросовестность и скрупулезность;
- 5) неадекватная озабоченность продуктивностью в ущерб получению удовольствия и межличностным отношениям вплоть до отказа от них;
- 6) чрезмерная педантичность и следование социальным условностям;
- 7) ригидность и упрямство;
- 8) необоснованное настаивание на точном подчинении других собственным привычкам или столь же необоснованное нежелание позволить им самим что-либо делать.

Можно предположить, что обсессивно-компульсивный тип относится к тому, который был описан Лоуэном (Лоуэн, 2000) как структура ригидного характера. Концепция ригидности происходит из тенденции этих индивидуумов держать себя несгибаемо, с гордостью. Голова держится довольно высоко, позвоночник – прямо. Это было бы положительной особенностью, если бы не тот факт, что эта гордость является защитной, а несгибаемость неуступчива. Ригидный характер боится уступить, приравнивая это к подчинению или падению.

Человек с ригидным характером остерегается быть обманутым, использованным или пойманным в ловушку. Его осмотрительность принимает форму сдерживания импульсов от раскрытия и распространения. Сдерживание также означает «держать спину», следовательно, ригидность. Способность сдерживаться основывается на сильной позиции эго с

высокой степенью контроля за поведением. К сожалению, акцент на реальности используется как защита от стремления к удовольствию, и это является основным конфликтом в личности.

Основными областями напряжения являются длинные мышцы тела. Зажимы в сгибающих и разгибающих мышцах сочетаются друг с другом и вызывают ригидность. Тело человека с ригидным характером пропорционально и гармонично. Оно выглядит и ощущается целостным и связанным. Важной характеристикой является живость тела: ясные глаза, хороший цвет кожи, живость жестов и движений. Если ригидность сильна, то положительные факторы, указанные выше, соответственно ухудшаются: уменьшаются координация и грация в движениях, глаза несколько теряют блеск, а оттенок кожи может быть бледным или сероватым.

Психопатический (антисоциальный) тип характера

Психопатический диагноз связан с базисной неспособностью к человеческой привязанности и с опорой на примитивные защитные механизмы. Организующий принцип психопатической личности состоит в том, чтобы «сделать» всех или сознательно манипулировать другими. У Райха (Райх, 1999) данный тип характера описан как фаллически-нарциссический.

Существуют некоторые свидетельства, что люди, ставшие впоследствии антисоциальными, обладают большей базальной агрессией, чем другие. Нейрохимические и гормональные исследования указывают на вероятность биологического субстрата для высоких уровней аффективной и хищнической агрессии, наблюдающейся у антисоциальных личностей. У диагностированных психопатов постоянно выявляется сниженная реактивность автономной нервной системы, и этот факт считается объяснением постоянного стремления таких людей к острым ощущениям и их очевидной неспособности обучаться через опыт. Кратко говоря, антисоциальные личности обладают врожденными тенденциями к агрессивности и к более высокому, чем в среднем, порогу, приносящему удовольствие возбуждения.

Что касается основных чувств, которыми озабочены психопатические люди, их очень трудно определить из-за неспособности антисоциальных людей членораздельно выражать (проговаривать) свои эмоции.

Основной защитной операцией психопатических людей является всемогущий контроль. Они также используют проективную идентификацию, множество тонких диссоциативных процессов и отыгрывание вовне. Потребность оказывать давление имеет преимущественное значение. Для антисоциальных людей ценность других личностей редуцируется до их полезности, которая определяется их согласием терпеть затрешины.

Психопатические люди не могут признаться себе в наличии обычных эмоций, так как они ассоциируются со слабостью и уязвимостью. Благодаря блокированию аффекта психопатическими индивидами у них отсутствует стремление к использованию языка для прояснения чувств.

Серьезные социальные последствия поступков обычно не вызывают у них тревожно-депрессивных реакций, а предъявляемые объяснения поражают своей несообразностью и инфантильностью. Они не способны устанавливать стабильные отношения, серьезно любить и делать для себя какие-то выводы из прошлого опыта. Характерно постоянное чувство правомерности своего поведения, непреложности удовлетворения собственных потребностей, отсутствие каких бы то ни было упреков в свой адрес и чувства стыда. Все это образует своеобразный психологический комплекс, точнее всего обозначаемый в быту как бессовестность. При этом у них полностью отсутствуют нарушения мышления, напротив, им скорее свойственен повышенный уровень ориентировки в социальной ситуации и хоро-

ший вербальный интеллект. Их лидерские качества позволяют им широко влиять на поведение окружающих, обычно с фатальными последствиями для последних. Лживость помогает иногда обвести вокруг пальца даже опытного клинициста, который может не заметить за внешне благополучной маской внутреннее напряжение, раздражительность и враждебность.

Для диагностики психопатического типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере трем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

- 1) бессердечное равнодушие к чувствам других, неспособность к эмпатии;
- 2) отчетливая и стойкая безответственность и пренебрежение социальными нормами, правилами и обязанностями;
- 3) неспособность к поддержанию устойчивых отношений при отсутствии затруднений в их установлении;
- 4) крайне низкая фрустрационная толерантность и низкий порог появления агрессивного, в т. ч. насильственного поведения;
- 5) отсутствие осознания своей вины или неспособность извлекать уроки из негативного жизненного опыта, в особенности наказания;
- 6) выраженная склонность обвинять окружающих или предлагать благовидные объяснения поведению, приводящему к конфликту с обществом;
- 7) постоянная раздражительность (Попов, Вид, 2000).

Райх делает наблюдение, что с точки зрения физических данных для этого типа обычно характерно атлетическое сложение, «крайне нехарактерен астенический тип», манера поведения обычно высокомерная и никогда не бывает подобострастной, он ведет себя либо сдержанно и холодно, либо презрительно и агрессивно.

Лоуэн (Лоуэн, 2000) описывает структуру психопатического характера следующим образом. Сущностью психопатической позиции является отрицание чувств. Она отличается от шизоидной, которая разобщена с чувствами. У психопатической личности эго, или разум, поворачивается против тела и его чувств, особенно сексуальных.

Во всех психопатических характерах существует большое вложение энергии в мысленный образ человека. Другим аспектом этой личности является стремление к власти и потребность доминировать и контролировать.

Тело психопатического типа обнаруживает диспропорциональное развитие в своей верхней части. Это производит впечатление надувшегося человека и соответствует его раздутому образу эго. Можно сказать, что эта структура перевешивает в верхней части. Она также жесткая.

Взгляд настороженный или недоверчивый. Такой человек не стремится к сближению с другими и не понимает их. Это характерная черта психопатической личности. У большинства существует определенное сжатие вокруг диафрагмы и талии, которое блокирует поток энергии и чувств вниз. Голова энергетически перегружена. Это означает, что существует сверхвозбуждение умственного аппарата, приводящее к постоянному размышлению над тем, как получить контроль и господство над ситуацией. Потребность в контроле также направлена против себя. Голова держится очень крепко (никогда нельзя терять голову), но она, в свою очередь, крепко держит тело в своей власти.

Существует заметное напряжение и в глазном сегменте тела, который включает глаза и затылочную область. Сильное мышечное напряжение может также прощупываться в шейном отделе вдоль основания черепа, в так называемом оральном сегменте.

Последняя группа характеров, которую мы рассмотрим, относится по нашей систематизации к генитальным, циклоидным (истероидным) характерам, реализующим стратегию движения «к людям». К ним относятся истерический, маниакально-депрессивный и мазохистский типы характера.

Истерический тип характера

Хотя данный тип личности чаще наблюдается у женщин, не являются исключением и истерически организованные мужчины. Истерический характер специфически отличается фиксацией на генитальной ступени развития ребенка (Райх, 1999).

Люди с истерической структурой личности характеризуются высоким уровнем тревоги, напряженности и реактивности, особенно в межличностном плане. Это сердечные, «энергичные» и интуитивно «человечные» люди, склонные попадать в ситуации, связанные с личными драмами и риском. Из-за высокого уровня тревоги и конфликтов, от которых они страдают, их эмоциональность может казаться окружающим поверхностной, искусственной и преувеличенной. Многие исследователи считают, что истерически организованные люди являются напряженными, гиперчувствительными и социофилическими личностями (Мак-Вильямс, 1998).

Люди с истерической структурой личности используют подавление (репрессию), сексуализацию и регрессию. Им свойственно противобоязненное отреагирование вовне, обычно связанное с вымышленной властью и опасностью, исходящей от противоположного пола.

Поскольку люди с истерической структурой имеют избыток бессознательной тревоги, вины и стыда, и, возможно, потому, что они напряжены и подвержены перестимуляции, они легко подавляемы. Переживания, выносимые для людей другого психологического типа, могут оказаться травматическими для истериков. Поэтому они часто прибегают к механизму диссоциации для уменьшения количества аффективно заряженной информации, с которой они должны одновременно иметь дело.

Главное ощущение себя при истерии – чувство маленького, пугливого и дефективного ребенка, преодолевающего трудности так хорошо, как только и можно ожидать в мире, где доминируют сильные и чужие другие. Хотя люди с истерическим складом личности нередко выступают как контролирующие и манипулирующие, их субъективное психологическое состояние совершенно противоположно.

Другим способом достижения самоуважения для людей с истерической организацией личности является спасение других. Они могут проявлять заботу о своем внутреннем испуганном ребенке посредством обращения, оказывая помощь ребенку, которому угрожает опасность.

В людях данного характера действует ошибочное ощущение присутствия «бытия» в том, что другие видят и ценят, в результате чего центром притяжения для психики данного индивида становится собственный воображаемый образ, а не его подлинное Я; этот воображаемый образ диктует поступки индивида, на нем держится его представление о собственной ценности.

Есть основания полагать, что у представителей данного типа генетически обусловленная эндоморфия служит поддержкой потребности в любви к себе. Поскольку физическая красота среди представителей данного типа встречается гораздо чаще, чем у какого-либо другого характера, можно предположить, что данная особенность, а возможно, и обусловленное телосложением шаловливое расположение духа «соблазняют» уже сами по себе, без какой-либо попытки со стороны ребенка быть соблазненным.

Стержневой поведенческой чертой является привлечение внимания к себе окружающих. Наиболее часто для этого используются повышенная общительность, специфическая показная манера поведения, преувеличение эмоциональных реакций и важности собственных мыслей и поступков, манипулирование другими. При последнем обычно применяются своеобразные санкции за невнимание к себе – вспышки гнева и раздражительности, слезы и

обвинения. Прямые и косвенные попытки привлечь к себе внимание всегда сопровождаются отрицанием заинтересованности в этом и реакцией возмущения на такое предположение. Самое непереносимое для пациентов – равнодушие со стороны окружающих, в этом случае предпочитается даже роль «отрицательного героя» (Попов, Вид, 2000).

Обоим полам свойственно акцентировать свою сексуальную привлекательность, для чего обычно используется поведенческий рисунок не сексуальной агрессивности, а фризовольности, флирта, карикатурного подчеркивания своей неотразимости. При этом нередко психосексуальные дисфункции – аноргазмия у женщин, импотенция у мужчин. Такое сексуальное поведение имеет целью, в первую очередь, не удовлетворение полового инстинкта, а подтверждение собственной привлекательности в глазах других; нужда в этом безгранична. Внешняя экстравертированность поведения сопровождается эгоцентричностью, фиксацией на удовлетворении своих потребностей, пренебрежением нуждами других людей, что делает эмоционально интенсивные отношения с окружающими в целом поверхностными и нестабильными.

Для диагностики истерического типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

- 1) показной характер, театральность поведения или преувеличенное выражение чувств;
- 2) внушаемость, легкое подпадание под влияние окружающих или ситуативных воздействий;
- 3) поверхностный, лабильный аффект;
- 4) постоянный поиск возбуждающих переживаний и деятельности, в которых субъект находится в центре внимания;
- 5) неадекватное подчеркивание своей сексуальности во внешности и поведении;
- 6) чрезмерная озабоченность своей внешней привлекательностью.

Лоуэн (Лоуэн, 1998) описывает следующие специфические черты истерического характера: покорность с целью завоевать благосклонность и любовь мужчины. Нижняя часть тела от бедер может быть мягкой и податливой, а верхняя – ригидной и тугой.

Для истерической структуры типична ригидность тела, в результате чего человек как бы закован в броню. Спина жесткая до негибкости, шея напряжена и держит голову очень прямо. Но гораздо важнее, что зажата передняя часть тела. Именно ригидность грудных и брюшных мышц можно назвать броней.

Генетически броня развивается из-за сковывания агрессии еще в ребенке. Психологически броня есть выражение состояния, когда при нападении человек внутренне сжимается, вместо того чтобы ответить ударом. Физически же это сжатие передней части тела осуществляется откидыванием плеч и таза назад; в результате при одновременном усилении напряженности мышцы еще и сводит. Никакую броню не удастся снять, не высвободив предварительно подавленный гнев, который сразу же сильным потоком начинает поступать в руки.

Тем не менее остается верным утверждение, что истерический характер имеет такое телосложение, при котором ригидность всего тела сочетается со вполне подвижным тазом.

Если мы попытаемся добраться до сердца истерического характера, мобилизовать глубоко упрямое чувство любви, то рано или поздно наткнемся на преграду. Биоэнергетическое исследование показывает, что преграда эта локализуется в шее и челюстях и имеет вид мышечного напряжения, придающего этим структурам жесткость, зажатость. Анализ такого положения говорит, что это выражение гордости и решимости. Не менее гордости истерическому характеру свойственно и чувство глубокой обиды. Истерический характер боится упасть, и этот страх падения проявляется в ригидности ног.

Депрессивный и маниакальный тип характера

Характерологические паттерны маниакально-депрессивных личностей создаются депрессивной динамикой. Люди, которые могут быть названы маниакальными, характеризуются отрицанием депрессии и руководствуются жизненными стратегиями, противоположными тем, которые бессознательно используются депрессивными людьми. Но все же основные организующие темы, страхи, конфликты и бессознательные объяснительные конструкции депрессивных и маниакальных людей аналогичны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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