



Владислав Александрович Депутатов,
магистрант кафедры практической психологии
Криворожского государственного
педагогического университета,
г. Кривой Рог, Украина

УДК 159.923.2

СУБЛИМАЦИЯ КАК ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ КОРРЕКЦИИ АУТОАГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Розглянуто схожість механізмів роботи агресивної та сексуальної енергії. Автор доводить, що оскільки аутоагресія – це варіант реалізації агресії, енергія якої функціонує за тими ж механізмами, що і сексуальна, то можна зробити висновок про доцільність корекції аутоагресивності підлітків через навчіння їх її сублимувати. Автор наводить список арт-терапевтичних вправ, які допомагають досягти зазначеної мети.

Ключові слова: аутоагресія, аутоагресивність, сублимація, арт-терапія, психокорекція.

In the article the similarity of mechanisms of working of aggressive and sexual energy is revealed. The author argues that autoaggression – is the variant of realization of aggression, which energy operates according to the same mechanisms as sexual, so it can be concluded feasibility of correction of autoaggressive teens through learning of how to sublimate it. In addition, the author gives a list of art-therapy exercises that help to achieve this goal.

Key words: autoaggression, autoaggressiveness, sublimation, art therapy, psychological correction.

Аутоагресія – це різновидність агресивного поведіння, при якому ворождебні дії за певних умов (в основному соціальними – коли об'єкт, який викликає агресію, є недостижимим, надто сильним – так чи інакше неухватним) не можуть бути спрямовані на подразнюючий об'єкт і спрямовуються суб'єктом на себе [6]. В сучасному українському суспільстві гостро стоїть проблема аутоагресивного поведіння. Це можна спостерігати з-за його окремих випадків прояву, а саме: хімічної залежності, виступаючого поведіння, екстремізму, свідомого самошкодження, самоциду і т. д. С подібним руйнівним поведінням стикаються не тільки дорослі, а й підлітки. Підлітковий вік є важливою стадією в формуванні здорової особистості, тому ми вважаємо актуальним питання корекції аутоагресивного поведіння в підлітковому віці. При роботі з підлітками, які мають цю проблему, слід працювати не з окремими видами, а з аутоагресією в цілому, виправляючи схильність до такого поведіння – аутоагресивності. В дослідженій нами літературі була знайдена лише одна стаття з згадуванням корекційної програми аутоагресивності, в якій описується загальна стратегія роботи [2]. Відповідно-

венно, обґрунтування використовуваних в роботі методів залишається проблемою, яку потрібно вирішити.

Враховуючи природу аутоагресивності, її психоаналітичні, етіологічні передумови і механізми функціонування, які наведені нижче, ми вважаємо, що використання творчих методів роботи (арт-терапії) є ефективним засобом корекції цього феномена. Мета нашої статті – обґрунтувати використання сублимації через творчі методи при корекції аутоагресивності підлітків.

Для того, щоб позначити ефективні шляхи корекції цього чи іншого негативного явища, слід вивчити природу його виникнення. Нам близько розуміння природи згаданого феномена саме з позиції глибинної психології, зокрема психоаналізу З. Фрейда. Австрійський психоаналітик розділяв психічний апарат на дві (в динамічному варіанті) частини: свідоме і несвідоме [7]. В несвідомій частині нашої психіки в дію виступає два види енергії: 1) сексуальна (в широкому сенсі цього слова; автор використовує поняття «лібідіо»); 2) агресивна (деякі психоаналітики використовують поняття «танатос», хоча «З. Фрейд в своїх працях цей термін не використовував» [3]).



Автор пишет, что либидо – это сила, в которой выражено сексуальное или иное влечение, способное тем или иным образом способно принести нам удовлетворение. Помимо либидо, к первичным стремлениям в психоанализе относят также стремление к разрушению, агрессивное стремление. Эта энергия «... посредством мышечной системы ... направлена на внешний мир и на другие живые существа» [3].

О наличии этих первичных феноменов в психике человека (животных) рассуждают не только психоаналитики, но и этологи. Так, К. Лоренц на многих примерах в своих работах доказывает, что сексуальное (в случае с животными – в узком смысле этого слова) и агрессивное поведение является инстинктивно-обусловленным. Относительно этих феноменов автор пишет: «при длительном невыполнении какого-либо инстинктивного действия ... порог раздражения снижается» [4]. Тем самым, К. Лоренц подчеркивает два факта: во-первых, наличие стремления (чего-то, что побуждает эти действия выполнять), а во-вторых, факт того, что выплеск этих инстинктивных действий неизбежен. Следует также заметить, что во время характеристики механизмов этих действий (агрессивных и сексуальных) автор описывает разницу лишь в триггерах и в поведенческих проявлениях.

Психодинамическое направление в этом случае придерживается той же позиции. В психоаналитической литературе, помимо небольших технических отличий, описаны еще и серьезные схожести функционирования либидозной и агрессивной энергий. Это можно продемонстрировать на примере формирования нарциссизма. Так, З. Фрейд описывал механизм появления данного феномена следующим образом: в некоторых случаях либидо, привязанное к некоторым объектам (важным Другим), что является выражением стремления получить от них удовлетворение, может оставить их и прикрепиться к своему собственному «Я» [7; 8]. Таким образом, автор описывает то, что либидо может реализоваться не только вне, в связи с какими-то внешними объектами, но и в субъекте. Аналогичная ситуация может происходить и с агрессивной энергией. В работе «Печаль и меланхолия» автор следующим образом описывает судьбу агрессивной энергии: когда она не может реализоваться напрямую на объект, который «огорчил» или «разочаровал» субъекта, он может регрессировать на оральную фазу и поглотить любимый объект в себя (с целью его сохранить там с помощью отождествления части «Я» с этим объектом). Далее, по отношению к объекту, который служит заменой, проявляется ненависть (так как этот «поглощенный» объект и фрустрировал субъекта). Как следствие новый объект истязается, унижается, обижается, благодаря чему получается садистическое удовлетворение. Таким способом человек обходным путем мстит начальным объектам через самоистязание [9]. Аутоагрессивное поведение формируется путем реализации первичной агрессивной энергии на более доступный объект, то есть – себя.

Так, Л. Жаркова объясняет подобный процесс немного иначе, но механизм тот же. Когда ребенок по определенным причинам наполняется аффектом (кратковременной интенсивной отрицательной эмоцией) гнева, который возникает в результате фрустрации со стороны агрессивной, травмирующей парентальной фигурой, то он стремится разрядить этот аффект. Разрядка может проходить через четыре основных направления:

- 1) через тело наружу – крик, физическое воздействие (отреагированный аффект);
- 2) через психику наружу – слезы, смех (отреагированный аффект);
- 3) в психику внутрь – неврозы, аутоагрессия (неотреагированный аффект);
- 4) в тело внутрь – психосоматические заболевания, физическая аутоагрессия (неотреагированный аффект) [1].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что либидозная и агрессивная энергия может реализовываться различным путем и эти пути у них схожи: либо на внешний объект, либо на себя.

Поскольку люди являются существа социальные, реализовать сексуальную энергию (как и агрессивную) так же, как это делают животные (напрямую) – невозможно. Именно потому психика предусматривает еще несколько вариантов того, как это сделать. Одним из самых социально-поощряемых из них является сублимация. Сублимация (от лат. *sublimo* – возвышаю) – отвлечение инстинктивных влечений (в работах З. Фрейда часто имеется в виду именно либидозные влечения) от первоначальных целей и объектов в сторону социально более значимых (творчество, наука, труд и т. д.) [5]. Снятие сексуального напряжения через рисунки или иные варианты творчества, исходя из понятия, является сублимацией. Аналогичным способом (не называя это сублимацией) психологи работают и с агрессивной энергией клиента – с помощью, например, арт-терапии они направляют ее в творческое русло. Таким образом, следует подчеркнуть, что сублимация энергии в творческое русло в контролируемых и целенаправленных коррекционных условиях вполне осуществима через арт-терапевтические техники.

Итак, З. Фрейд обосновал схожесть механизмов их воздействия на поведение человека, а так же то, что при аутоагрессивном поведении побудителем выступает та же энергия, что и при агрессивном, но с определенными особенностями проявления. Мы приходим к выводу о том, что при составлении программы коррекции аутоагрессивности нужно включать также и арт-терапевтические техники (помимо иных), с целью научить подростка выплескивать скопившуюся агрессивную энергию в более адаптивное русло, нежели на себя.

Перед описанием использованных упражнений, следует отметить, что в основном арт-терапевтические упражнения делятся на две группы:

- 1) экспрессивные – те, которые помогают самовыразиться или выразить эмоции;



2) аналитические – те, которые предоставляют материал для анализа.

Из-за особенностей коррекционной работы (отсутствие запроса подростков на коррекцию, необходимости анализировать бессознательные содержания, необходимости в безопасности относительно фрустрации техниках и особенностей проблематики) нами использовались упражнения исключительно из первой группы. Приведем их список.

1) «Упражнение с цветами»

Цель: подготовить участников к спонтанной художественной деятельности и внутренней групповой коммуникации, настроить их на творчество.

Психолог просит выбрать 2–3 цвета, которые отображают особенности состояния подростка и изобразить с их помощью какой-либо рисунок, используя лишь эти цвета. После выполнения задания подростки в кругу рассказывают про то, что у них получилось. В случае нежелания говорить, психолог не настаивает.

2) «Рисование с партнером»

Цель: исследовать особенности межличностного поведения подростков.

Психолог предлагает выбрать среди участников партнера по рисованию. Между ними кладется большой лист бумаги, карандаши и фломастеры. Участники внимательно смотрят один другому в глаза, после чего начинают спонтанно рисовать. В инструкции следует обозначить то, что им нужно выразить в рисунке собственные чувства, и научиться общаться с партнером с помощью линий, форм и цветов, без слов. После выполнения задания все делятся впечатлениями о том, что происходило во время рисования. По желанию они рассказывают о своем рисунке другим участникам, отвечают на некоторые вопросы. Было ли легко работать друг с другом? Что мешало процессу? понравилось ли упражнение?

3) «Нарисуй ассоциацию»

Цель: развить творческое воображение и ассоциативное мышление.

Ученикам предлагают нарисовать ассоциативный рисунок к слову «агрессия». После завершения работы подростки с рисунками садятся обратно в круг, показывают друг другу творения, рассказывают о нем, и делятся впечатлениями. В случае нежелания говорить, психолог не настаивает.

4) «Придумай сказку»

Цель: развить творческие способности, усовершенствовать навыки активной речи.

Участники делятся на подгруппы. Каждая из них должна придумать сказку с иллюстрациями, используя заданный набор слов, предложенный психологом (например: обида, агрессия, гнев, ссора, решение, мудрый, поступок, добро). После подготовки каждая подгруппа предлагает свою версию сказки с иллюстрациями. Упражнение завершается коротким обсуждением.

5) «Нарисуй эмоцию»

Цель: подвести итоги занятия.

В конце психолог занятия предлагает нарисовать свои впечатления, используя лишь цвета красок.

После завершения работы ученики садятся в круг, показывают рисунок и делятся впечатлениями о нем. В случае нежелания говорить, психолог не настаивает.

6) «Рисование всей ладонью»

Цель: развивать творческое воображение и фантазию, координацию движений.

Ученики рисуют на бумаге всей ладонью, нарисовав на ней предварительно что-то красками. После прижимания руки к бумаге и оставления определенных отпечатков, подростки могут дорисовать на бумаге то, что они посчитают нужным, то, что им представилось.

7) «Рисуй неприятным»

Цель: подготовить участников к спонтанной художественной деятельности и внутренней групповой коммуникации, настроить на творчество.

Психолог предлагает создать два спонтанных рисунка: один исключительно из приятных цветов, а второй – лишь из неприятных. После рисования подростки обсуждают получившиеся произведения в группе.

8) «Рисование сказки»

Цель: развивать внимательность к результатам собственных действий и ее влиянию на других, развивать навыки принятия решений.

На стену следует повесить большой лист бумаги. Каждый участник по очереди подходит к листу и что-то рисует на нем, рассказывая определенную историю. Следующие участники по очереди подходят к рисунку и дорисовывают что-то свое, продолжая историю. Это продолжается до тех пор, пока фантазия подростков не иссякнет. В конце упражнения следует обсудить, что понравилось участникам, какие мысли у них это вызвало и т. д.

9) «Рисование пальцем»

Цель: стимулировать спонтанность, развивать творческое воображение и фантазию.

Участники рисуют пальцем, обмакивая его в краску. Тема рисунка – свободная. После окончания рисования все садятся в круг и делятся впечатлениями.

Следует заметить, что в большинстве использованных упражнений, в зависимости от желания психолога, можно менять материал творчества (пластилин, различный мусор, фольга, песок, тесто). Все предложенные упражнения соответствуют цели коррекционного вмешательства – научить подростков иным вариантам выплескивать агрессивную энергию (не на себя, а в творчество).

Таким образом, можно прийти к следующим выводам.

Во-первых, природа аутоагрессии с психоаналитической позиции лежит в перенаправлении субъектом первичной агрессивной энергии с фрустрирующего объекта на самого себя.

Во-вторых, целесообразность использования целенаправленно-организованной сублимации для коррекции аутоагрессивности подростков лежит в схожести механизмов функционирования агрессивной и сексуальной энергии.



В-третьих, существует достаточно экспрессивных арт-терапевтических упражнений (как варианта целенаправленно-организованной сублимации), краткий список которых мы предоставили.

Перспективы дальнейших исследований мы видим в более подробном изучении природы и механизмов коррекции аутоагрессивности подростков.

Использованные литературные источники

1. *Жаркова Л. Г.* Формирование агрессии и работа с ней [Электронный ресурс] / Л. Г. Жаркова. – Режим доступа: <http://www.transactional-analysis.ru/methods/304-agress>. – Загл. с экрана.

2. *Зелинська Ю. О.* Психокорекція аутоагресивної поведінки підлітків / Ю. О. Зелинська // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 5. – С. 18–20.

3. *Лаплани Ж.* Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис ; пер. с фр. Н. С. Автономовой. – М. : Высшая школа, 1996. – 623 с.

4. *Лоренц К.* Агрессия (так называемое зло) / К. Лоренц. – СПб. : Амфора, 2001. – 349 с.

5. Психоаналитические термины и понятия: словарь / под ред. Б. Э. Мура, Б. Д. Фаина. – М. : Класс, 2000. – 304 с.

6. *Степанов С. С.* Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – М.: Эксмо, 2005. – 672 с.

7. *Фрейд З.* Введение в психоанализ : Лекции / З. Фрейд. – М. : Наука, 1989. – 455 с.

8. *Фрейд З.* О нарциссизме / З. Фрейд // Очерки по психологии сексуальности. – Мн. : Попурри, 2003. – С. 117–145.

9. *Фрейд З.* Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа / З. Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1998. – С. 211–231.

