

«ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ» У ПСИХОАНАЛІЗІ ТА ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Почуття провини, згідно дослідженням деяких авторів, поряд з емпатією, є моральною емоцією «вищого порядку». Досить довгий час почуття провини вивчалось лише в руслі психоаналізу і лише кілька десятиліть тому стало предметом дослідження і в інших зарубіжних психологічних школах. Необхідно зазначити, що у вітчизняній психологічній школі генезис, роль і функції почуття провини практично не розглядалися. Можна відзначити нечисленні дослідження, що з'явилися останнім часом, в яких розглядається роль почуття провини в моральному розвитку підлітків [1].

Провина визначається як стан, в якому опиняється людина, яка порушила моральні чи правові норми, що регулюють поведінку людей в суспільстві. Психоаналіз пов'язаний не тільки з фактом провини, але й з почуттям провини, тобто з тими відчуттями своєї провини, що не можна пояснити з позицій порушення свідомих цінностей пацієнта. Згідно класичної теорії, невротичне відчуття провини виникає в результаті конфлікту між Супер-Его та інфантильними сексуальними та агресивними бажаннями, при цьому цей конфлікт є інтерналізованим уявленням та увічнюванням конфліктів між дитиною та її батьками. Становище, між тим, ускладнюється тим, що, по теорії, Супер-Его черпає свою енергію з власної агресії дитини; у результаті цього на почуття провини має прямий вплив ступінь вияву агресивних почуттів індивіда, які він спрямовує на самого себе в моральному засудженні.

Виклад основного матеріалу. На появу почуття провини психоаналітики дивляться інакше, ніж більшість представників академічної психології, етики та права. Останні вважають, що винною є та людина, яка порушила встановлені у суспільстві накази, скоїла помилку або злочин. Психоаналітики виходять з того, що почуття провини може виникнути у людини як наслідок здійснення нею злочинного чи аморального діяння, і як наслідок відповідного наміру на це.

З. Фрейд приділяв значну увагу розгляду питання виникнення почуття провини та усвідомлення провини. У праці «Деякі типи характерів з психоаналітичної практики» (1916) він показав, що почуття провини у людини може існувати до здійснення нею вчинку [2]. Воно не виникає з вчинку. Навпаки, сам вчинок здійснюється тому, що людина до цього відчувала почуття провини. Ґрунтуючись на клінічній практиці та аналізі художніх творів, З. Фрейд дійшов висновку, що таких людей можна назвати «злочинцями внаслідок усвідомлення провини» [2].

Говорячи про походження первинного несвідомого відчуття провини, З. Фрейд виходив з уявлення, що джерелом виникнення цього почуття є едіпів комплекс (еротичний потяг хлопчика до матері та вороже почуття до батька). Почуття провини – це реакція на два злочинних задуми: вбити батька та мати кровозмісний зв'язок з матір'ю. В основі цього почуття лежать історичні події, які мали місце у далекому минулому, у первіснійорді, про що З. Фрейд писав у праці «Тотем та табу» (1913) [3]. Згідно його гіпотези, вбивство первісного батька синами породило в них подальше каяття та призвело до виникнення усвідомлення провини. Це, за словами З. Фрейда, «творче усвідомлення провини» існує і у сучасної людини. Воно діє як каяття у скоєних злочинах та як міра упередження нових злочинних дій. У невротиків усвідомлення провини спочиває не на фактичних вчинках, а на психічній реальності, на тих думках, почуттях та фантазіях, які опановують людину та сприймаються нею як дещо заборонене, ганебне, соціально неприйнятне.

У працях пізнього періоду З. Фрейд розвив свої уявлення про почуття провини. У праці «Незадоволення культурою» (1930) він назвав усвідомленням провини те напруження, що виникає у психіці людини між Супер-Его та Его [4]. У якості двох джерел почуття провини ним розглядаються страх перед авторитетом та подальший страх перед Супер-Его (вимогами совісті). Страх перед авторитетом змушує людину відмовлятися від задоволення своїх потягів, у результаті чого у неї не залишається почуття провини. Відмова від потягів, що зумовлені страхом перед Супер-Его, не усуває почуття провини, тому що від совісті неможливо сховати заборонені бажання. З психоаналітичної точки зору, людина виявляється мовби приреченою на «напружене усвідомлення винності».

З. Фрейд не відмовився від раніше висловленої ним гіпотези про походження почуття провини. Навпаки, виходячи з того, що людське почуття провини було набуто разом з вбивством батька синами, він прийшов до наступного висновку. Схильність до агресії проти батька повторюється в наступних поколіннях. Почуття провини посилюється при придушенні агресії та перенесенні її до Супер-Его. Не має значення, чи сталося вбивство насправді чи від нього утрималися. «Фатальна неминучість» почуття провини виявляється в обох випадках, оскільки, як гадав З. Фрейд, це почуття є вираженням амбівалентного (двоїстого) конфлікту в людині, що зумовлений «вічною боротьбою між Еросом та інстинктом руйнування чи смерті».

Вивчення неврозів сприяє розумінню відношень між почуттям провини та усвідомленням провини. З точки зору З. Фрейда, при неврозі нав'язливих станів почуття провини нав'язується свідомості та грає значну роль у житті хворого. У випадку інших неврозів він залишається неусвідомленим, знаходить своє вираження у

несвідомій потребі у покаранні. Частіше почуття провини відчувається у якості деякої тривоги, бо є різновидом страху. У процесі аналізу одні пацієнти приймають інтерпретації, що стосуються їх почуттів провини, у той час як інші цілком відкидають їх, почувавши себе не винними, а хворими. Нерідко почуття провини може виявлятися у вигляді опору до одужання [6].

Уявлення З. Фрейда про почуття провини, страху та тривоги отримали свою подальшу розробку серед багатьох психоаналітиків. Так, для К. Хорні тривожність стала динамічним центром невротів, а головним джерелом невротичної тривожності – ворожі спонукання різного виду, що є в людини. Згідно її позиції, що знайшла своє відображення у праці «Нові шляхи у психоаналізі» (1939), не можна не стверджувати, що нездатність відповідати суворим моральним стандартам Супер-его «породжує справжні почуття провини», не заключати з наявності почуття провини, що «їх джерелом є справжня провинна» [7]. Якщо З. Фрейд несвідомі почуття провини вважав перепорою до лікування тяжких невротів, що знайшло відображення в його концепції негативної терапевтичної реакції, то К. Хорні наголошувала, що в процесі аналізу слід звернути увагу на природу невротичних самозвинувачень, що заважають невротика зрозуміти реальні недоліки, та ті виверти, що заважають лікуванню пацієнта, який вважає, що саме докори сумління роблять його краще від інших.

К. Хорні описує явища, в основі яких лежить почуття провини. Це різні явні та непрямі самозвинувачення, докори себе у всьому на світі: у образі почуттів інших людей, у підлості, нечесності, скнарості, у бажанні когось згубити, у лінощах, слабкості, непунктуальності. Ці докори звичайно пов'язані зі спонуканням прийняти на себе провину за будь-які несприятливі події. Іноді ці докори переходять у нескінченний роздум з приводу того, що він раніше сказав, зробив чи забув зробити, вони потребують стільки сил, що виключають будь-яку іншу діяльність чи викликають безсоння [7,8].

За оцінками К. Хорні, такі самозвинувачення «зустрічаються набагато частіше, ніж це звичайно передбачується, тому що вони можуть ховатися й за тим, що виглядає просто як бажання індивіда зрозуміти свої мотиви. У цих випадках невротик не вдається до відкритого самозвинувачення – на перший погляд він лише «аналізує» себе. Він може, наприклад, задатися питанням, чи не затіяв він черговий роман лише заради того, щоб довести свою привабливість; чи не хотів він деяким зауваженням образити іншу людину; чи не лінощі утримують його від виконання даної роботи. Іноді важко відрізнити, що це – щире з'ясування мотивів, що викликане прагненням до самовдосконалення, чи всього лише форма самозвинувачення, тонко пристосована до психоаналітичного методу» [8, 9].

Інша група явищ, що подібним чином передбачає існування почуттів провини, приймає форму надмірної чутливості до будь-якого несхвалення з боку іншої людини чи до страху викриття. Невротики, що схильні до цього страху, можуть постійно побоюватися, що люди при більш близькому знайомстві з ними будуть розчаровані. У психоаналітичній ситуації вони можуть приховувати важливу інформацію. Вони сприймають психоаналітичний процес так само, як злочинець сприймає судовий розгляд; внаслідок чого вони завжди насторожі, не знаючи, проте, якого викриття побоюються. Щоб позбутися будь-якого докору чи зробити його неспроможним, вони дотримуються крайньої обережності, уникаючи помилок чи намагаючись слідувати закону.

К. Хорні описує також невротиків, які немов викликають на себе несприятливі події. Їх поведінка може бути настільки провокаційною, що вони постійно піддаються поганому поводженню. Вони немов самі викликають різні події, часто хворіють, втрачають гроші та трохи заспокоюються, коли ведуть себе саме так, а не інакше. Передбачається, що ці явища також вказують на глибоке почуття провини, чи, скоріш, на потребу у спокутуванні через страждання [9]. При наявності цих схильностей автор робить висновки про існування почуттів провини. Самозасудження є, за її думкою, прямим вираженням почуттів провини; підвищена чутливість до будь-якої критики чи до з'ясування мотивів часто є результатом вчинку, розкриття якого побоюються; приймати страждання за особистісні гріхи – це гідна позиція. Тому дослідниця вважає, що у невротиків почуття провини, перевершує почуття провини звичайної людини.

К. Хорні відмічає, що «у будь-якій ситуації почуття провини виникає внаслідок порушення моральних вимог чи внутрішніх заборон, що мають силу в даній культурі, та є вираженням хворобливого переконання в тому, що таке порушення було здійснено. Але одна людина відчуває провину за те, що не допомагає другу, який знаходиться у складному становищі, чи за те, що має позашлюбні зв'язки, а інша не відчуває своєї провини, хоча існуючі норми для них однакові. Тому ми повинні додати, що в почуттях провини хворобливе відчуття відноситься до порушення норми, яку сам індивід признає як таку» [8, 9].

Почуття провини може бути чи не бути справжнім почуттям. Важливим критерієм справжності почуття провини є серйозне бажання виправити провину чи стати краще. Наявність такого бажання залежить, як правило, ні тільки від важливості порушеної норми, але й від отриманої від цього вигоди. Ці думки залишаються в силі незалежності від того, чи буде дане порушення полягати у дії чи в почуттях, спонуканнях чи фантазіях.

Невротик, без сумніву, може відчувати почуття провини. У тій мірі, в якій його стандарти відповідають дійсності, його реакція на їх реальне чи уявне порушення може бути щирим почуттям провини. Проте його стандарти, принаймні частково, є лише фасадом, що призначений слугувати особливій меті. У тому ступені, в

якому вони залишаються фальшивими, реакція невротика на осквернення цього фасаду не має нічого спільного з почуттям провини, згідно наведеному вище визначенню, а є лише його підробкою. Таким чином, підкреслює К. Хорні, не можна стверджувати, що нездатність відповідати суворим моральним стандартам «Супер-Его» породжує справжні почуття провини, також не можна заключати з наявності почуттів провини, що їх джерелом є реальна провинна [9].

З точки зору представників екзистенціального психоаналізу, включаючи Л. Бінсвангера (1881-1966) та М. Босса (н. 1904), страх та тривога внутрішньо властиві людині, а усвідомлення ним своєї винності необхідно для його «нового народження» [10, 11, 12]. Згідно Р. Лейнгу (1927-1989), страх, тривога та винність людини породжують різні форми психологічного тиску на нього [13]. За переконанням В. Франкла (н. 1905), страждання, провинна та смерть – трагічна триєдність людського існування, а право ставати винним та долати провинну – привілей людини [11].

Е. Фромм (1900-1980) виходив з того, що розуміння винуватості людини передбачає розгляд не тільки індивідуальної, але й національної провини. При цьому слід мати на увазі, що провинна у всіх різна, оскільки одні коїли явні злочини за мовчазним потуранням інших [14, 15]. Тим не менш, як він вважав, доки люди не зважаться на визнання своєї національної провини, вони залишаться у шорах стереотипного мислення, під впливом якого «різко засуджуються злочини ворогів при повній сліпоті в оцінці злочинів свого народу».

У теорії та практиці сучасного психоаналізу проблемам провини, страху та тривоги приділяють важливе значення та пильну увагу.

Викликає інтерес глибокий аналіз почуття провини, зроблений Ірвіном Яломом [16]. Він метафорично визначає почуття провини як «темну тінь відповідальності, що нерідко вторгається у простір екзистенціальної психотерапії» [16].

У терапії, що заснована на екзистенціальній точці зору, «провинна» має трохи інше значення, ніж у традиційній терапії, де вона визначає емоційний стан, пов'язаний з переживанням неправильних дій, всеохоплюючий, високо дискомфортний стан, що характеризується тривогою у поєднанні з відчуттям своєї «поганості». Можна розмежувати невротичну та «справжню» мету. Невротична мета мають уявні злочини (чи дрібні провинни, що визивають непропорційно сильну реакцію) проти іншої людини, давні чи актуальні табу, батьківські чи соціальні заборони. «Справжня» провинна зумовлена реальним злочином стосовно іншої людини. Суб'єктивні дисфоричні переживання у обох випадках схожі, однак значення та терапевтичне подолання цих двох форм провини дуже різні: справитися з невротичною провинною можна шляхом проробки почуття особистої «поганості», несвідомої агресивності та бажання покарання, в той час як «справжня» провинна повинна бути актуально та символічно еквівалентно спокутувана [11,16].

Екзистенціальна перспектива в психотерапії додає важливий вимір до концепції провини. По-перше, повне сприйняття відповідальності за свої дії розширює кордони провини, зменшуючи можливості втечі. Індивід вже не може спокійно вдовольнитися такими алібі, як «Я не мав цього на увазі», «Це була випадковість», «Я не міг нічого зробити», «Я слідував непереборному імпульсу». Справжня провинна та її роль в міжособистісних відносинах часто буває предметом діалогу у екзистенціальній терапії.

І. Ялом вважає, що екзистенціальна концепція провини додає також щось ще більш важливе, ніж розширення кордонів «підзвітності». «Просто кажучи, мова йде про наступне: людина несе провинну не тільки за злочини проти інших людей, моральних чи соціальних правил; але також за злочини проти самого себе. Із усіх екзистенціальних філософів найбільш повно розробили це уявлення Кьєркегор та Хайдеггер. Істотно, що Хайдеггер для позначення провини та відповідальності використовує одне й теж слово (shuldig). Після обговорення традиційних вживань поняття «винний» він заявляє «Бути винним також означає «бути відповідальним за», тобто бути джерелом, чи автором, чи хоча б випадковою причиною чогось» [16].

Ми винні у тій мірі, у якій відповідальні за себе та свій світ. Провинна – фундаментальна частина Dasein (тобто людського буття-в): «Бути винним» не є похідним від «бути боржником», навпроти, бути боржником стає можливим лише на основі винності». Потім Хайдеггер розвиває думку про те, що «у ідеї «винності» закладено значення «не». Dasein незмінно констатує та «незмінно відстає від своїх можливостей». Таким чином, провинна інтимно пов'язана з можливістю або потенціальністю. Коли «поклик совісті» почутий (поклик, який повертає нас до усвідомлення свого справжнього модусу буття), ми незмінно «винні» – винні тому, що зазнали невдачі у здійсненні потенціалу своєї справжності.

Багатьма авторами ця через мірно важка концепція було розроблена більш повно (та у значно більш зрозумілій формі). До психотерапії особливе відношення має внесок Пауля Тілліха. І. Ялом цитує його – «Від людини очікують, щоб він зробив з себе те, чим він може стати, щоб втілити свою долю», та відмічає, що ця ідея має своє походження від Кьєркегора, який описав форму відчаю, пов'язаного з небажанням бути собою [16]. Саморефлексія (усвідомлення провини) вимірює відчай: не знати, що знаходишся у відчаї, - це ще більш глибока форма відчаю. Отто Ранк гостро усвідомлював цю ситуацію та писав, що, «охороняючи себе від надто

інтенсивного чи надто швидкого життя, ми відчуваємо себе винними через невикористане життя, непрожите життя в нас».

Ролло Мей подав думку про інтерпретацію витіснення у контексті відносин людини з її особистим потенціалом та про розширення концепції несвідомого для того, щоб вона включала нереалізований витіснений індивідуальний потенціал: «Якщо ми хочемо зрозуміти витіснення у даної особистості, ми повинні поставити наступні питання, яке відношення цієї людини до його особистих потенціальних можливостей? Що відбувається такого, що він надає перевагу чи змушений надати перевагу вигнати зі сфери свого усвідомлення дещо, що він знає, та на іншому рівні знає, що він знає... Несвідоме, таким чином, не слід розглядати як резервуар культурно-неприйнятних імпульсів, думок та бажань. Я визначаю його скоріше як потенціальні можливості знання та переживання, що індивід не може чи не хоче актуалізувати» [11].

У іншому місці Р. Мей описує почуття провини (екзистенціальної) як «позитивну конструктивну емоцію... сприйняття різниці між тим, що уявляє собою річ та чим вона мала б бути». У цьому сенсі екзистенціальна провина (так як і тривога) сумісна з психічним здоров'ям та навіть необхідна для нього. «Коли людина заперечує потенціальні можливості, має невдачу у їх здійсненні, вона знаходиться у стані провини» [11].

Те, що кожна людська істота володіє унікальним набором потенціальних можливостей, що прагнуть бути втіленими, – давня ідея. Той, кому не вдається жити настільки повно, наскільки можливо, відчуває глибоке, сильне переживання, яке я називаю тут «екзистенціальною провинною».

І. Ялом також звертається до «більш зрілих» праць К. Хорні, у яких «хоча не використовується поняття провини, вона, без сумніву, чудово розуміє, яку ціну платить індивід за не втілення своєї долі. К. Хорні каже про почуття відчуження, про відщепленість людини від того, чим вона є реально, що веде до придушення справжніх бажань. Однак при цьому вона відчуває існування свого потенційного «я» та на несвідомому рівні безперервно порівнює його зі своїм «актуальним я» (тобто з «я», що актуально живе у світі). Розходження між тим, що ми є, і тим, чим ми могли б бути, змушує нас зневажати себе, і це зневажання нам доводиться долати все своє життя» [16].

Абрахам Маслоу, який мав великий вплив з боку К. Хорні, був, як вказує І. Ялом, першим, хто використовував термін «самоактуалізація» [16]. Він також переконаний, що люди природним чином актуалізують себе, коли обставини їх розвитку не настільки ворожі, що вони мають прагнути до безпеки, а не до росту (тобто формувати у собі «мотивацію недоліку» замість «мотивації росту».

Але як виявити свій потенціал? Як його впізнати, коли зустрінешся з його проявом? Як ми розуміємо, що втратили свій шлях? Хайдеггер, Тілліх, Маслоу та Мей відповіли б в унісон: «За допомогою Провини! За допомогою тривоги! Через поклик несвідомого!» Вони згодні один з одним у тому, що екзистенціальна провина – позитивна конструктивна сила, радник, який повертає нас до самих себе» [16].

«Провина» – суб'єктивний дисфоричний стан, який переживається як «тривожна поганість». Однак суб'єктивна провина може мати різні значення. І. Ялом підкреслює, що терапевт має допомогти пацієнту розмежувати реальну, невротичну та екзистенціальну провину [16]. Екзистенціальна провина – це дещо більше, ніж дисфоричний афективний стан, ніж симптом, який має бути опрацьованим та видаленим. Терапевту слід розглядати її як поклик зсередини, який, якщо ми будемо уважні до нього, може стати нашим провідником до особистісної самореалізації. Той, хто відчуває екзистенціальну провину, скоїв злочин проти своєї долі. Жертва злочину – особисте потенціальне «я». Спокута досягається шляхом заглиблення у «справжнє» покликання людської істоти, яке, як сказав Кьєркегор, є «воля бути собою».

Висновки. У висновках наведемо тезу Р. Ділтса «провина завжди приносить з собою покарання» [17]. Покарання може виявлятися у багатьох формах: депресії, почутті неадекватності, відсутності впевненості у собі, низькій самооцінці, у різних фізичних розладах та нездатності любити себе і інших. Ті, хто не може прощати інших та затаює образу, так і не навчилися прощати самих себе.

«Спроба ігнорувати свої помилки настільки ж шкідлива, наскільки і пестування почуття провини, породженого цими помилками. З помилкою треба вести себе таким же чином, як і з смітинкою у оці. Визначивши сутність проблеми, не засуджуйте себе та не винувайте у тому, що ви маєте цю проблему. Просто позбавтеся від неї. Чим скоріше ви це зробите, тим скоріше позбавитесь від мук, що вони чинить. Тільки тоді ви зможете жити творчим життям та почнете реалізовувати свій безкрайній потенціал» [17].

Література

1. Дружиненко Д. А. / Д. А. Дружиненко Особенности переживания чувства вины подростками: диссертация... кандидата психологических наук: 19.00.13, Москва, 2007, 263с.
2. Фрейд З. / З. Фрейд Некоторые типы характеров из психоаналитической практики. // Психоаналитические этюды. Минск, 1997, стр. 156-178.
3. Фрейд З. Тотем и табу // Фрейд З. Психология бессознательного. СПб. Питер. 2004. стр. 181-276.
4. Фрейд З. Недовольство культурой // Психоаналитические этюды. Минск, 1997, стр. 422-480.

5. Мэй Р. Открытие бытия: очерки экзистенциальной психологии изд-во "Институт общегуманитарных исследований"
6. Шассге-Смиржель Ж. Женское чувство вины. О некоторых специфических характеристиках женского Эдипова комплекса /В кн. «Французская психоаналитическая школа»/ под ред. А. Жибо, А.В. Россохина. - СПб.: Питер, 2005. - с.385 - 425.
7. Хорни К. Новые пути в психоанализе. Пер. с англ. А. Боковой. - М.: Академический Проект, 2007.
8. Хорни К. Невротическая личность нашего времени // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. - М.: Смысл, 1997. - Т. 1. - Гл. 5. - С. 346.
9. Хорни К. Невроз и развитие личности // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. - М.: Смысл, 1997. - Т. 3. - Гл. 5. - С. 359.
10. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире, М.: «Рефл-бук», К.: Ваклер, 1999. - 336 с.
11. Экзистенциальная психология / Под редакцией Р.Мэя Перевод М.Занадворова и Ю.Овчинниковой. М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001.
12. Летуновский В. В. Сравнительный анализ методологических оснований вариантов экзистенциального анализа Л.Бинсвангера и М.Босса // Понимание как фактор личностного развития. - Кемерово: Графика, 2002.
13. Лэнг Р. Д. Расколотое "Я": пер. с англ. - СПб.: Белый Кролик. 1995.-352 с.
14. Фромм Э. Бегство от свободы. Пер. с англ. А. Лактионова. - М.: АСТ; АСТ Москва, 2009. - С. 20-22.
15. Фромм Э. Человек для самого себя. Пер. с англ. Э. Спириной. - М.: АСТ; АСТ Москва, 2009. - С. 10.
16. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия, Москва: Независимая фирма "Класс" 1999.
17. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП/Пер. с англ. В.П. Чурсина. - М.: Независимая фирма "Класс", 1997. - 192 с.

Резюме. Матеріал статті присвячений питанням визначення поняття «вина» та розкриттю особливостей цього почуття. У статті наводяться погляди видатних психологів і терапевтів для більш чіткого розкриття проблеми. У статті зроблений висновок і подані рекомендації з подолання та уникнення почуття провини.

Ключові слова: почуття, вина, екзистенціальна психотерапія, свідомість, несвідоме, потенційне «я», актуальне «я», тривога, відповідальність, саморефлексія.

Резюме. Материал статьи посвящен вопросам определения понятия «вина» и раскрытию особенностей этого чувства. В статье приводятся мнения выдающихся психологов и терапевтов для более четкого раскрытия проблемы. В статье сделан вывод и даны рекомендации по преодолению та избеганию чувства вины.

Ключевые слова: чувство, вина, экзистенциальная психотерапия, сознание, бессознательное, потенциальное «я», актуальное «я», тревога, ответственность, саморефлексия.