



УДК 159.964.3

ЗМІСТ ЕРОТИЧНИХ ФАНТАЗІЙ: ДІАГНОСТИЧНИЙ ТА ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ У ПРАКТИЧНІЙ РОБОТІ

Палій В.С., к. психол. н.,
викладач кафедри психології та педагогіки
Київський національний лінгвістичний університет

У публікації представлено опис класичних і новітніх досліджень специфіки еротичних фантазій у жінок, наведено їх типові фабули та розглянуто функції в житті людини. На основі практичних прикладів розглянуто діагностичний та психотерапевтичний потенціал роботи зі змістом еротичних фантазій у межах підходу психотерапії, що центрована на клієнті.

Ключові слова: еротичні фантазії, типи еротичних фантазій, психотерапія, що центрована на клієнті, фокусування, інфантильна сексуальність, мазохістичний радикал.

В публикации представлено описание классических и новейших исследований специфики женских эротических фантазий, приведены их типичные фабулы и рассмотрены функции в жизни человека. На основании практических примеров рассмотрен диагностический и психотерапевтический потенциал работы с содержанием эротических фантазий в рамках клиент-центрированного подхода.

Ключевые слова: эротические фантазии, типы эротических фантазий, клиент-центрированная психотерапия, фокусирование, инфантильная сексуальность, мазохистический радикал.

Palii V.S. CONTENT OF EROTIC FANTASIES: DIAGNOSTIC AND THERAPY POTENTIAL IN PRACTICE

Article contains review of classic and up to date researches of women's erotic fantasies, their life stories and functions in human life. There are shown diagnostic and psychotherapy potential of work with content of erotic fantasies, using client-centered therapy.

Key words: erotic fantasies, client-centered therapy, focusing, infant sexuality, masochistic radical.

Постановка проблеми. Еротичні сни, мрії, фантазії є невід'ємним аспектом статевого життя людини. У медичному аспекті сексуальні фантазії є важливим елементом сексуального здоров'я людини. Тому більшою мірою цікавість дослідників спрямована на форму, частоту та формальний зміст. Аналітично орієнтовані дослідники в свою чергу розглядають еротичні фантазії як продукти несвідомого, які часто в символічній формі можуть презентувати ті чи інші особистісні конфлікти та нереалізовані потреби. В еротичних фантазіях часто в символічній формі можуть бути представлені загальні уявлення жінки про стосунки з чоловіком, які є стосунками в широкому розумінні та не обмежуються лише сексуальною взаємодією [10].

Істотні відмінності еротичної уяви від реальної сексуальної поведінки особистості можуть бути ознакою проблемного сексуального життя та труднощів у побудові міжособистісних стосунків. Часто пошук внутрішнього компромісу між «хочу» та «можна» може бути зовсім непростим, хоча б тому, що «можна» зовсім не відповідає очікуванням «хочу». Важливим є питання, наскільки те, що у психіці представлено як «хочу», відповідає організмичній тенденції [8] чи є результатом викривлення самоактуалізуючої тенденції та переробленим на

символічному рівні травматичним досвідом. У такому розумінні еротичні фантазії можуть бути не лише пікантними відомостями з приватного життя клієнта, а й потужним діагностичним і терапевтичним матеріалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку сучасних науковців, еротичні фантазії має переважна більшість людей, а окремі дослідники говорять про всіх жінок. В.В. Кришталь розглядав еротичні фантазії як компонент сексуального здоров'я людини [4]. Сьогодні зміст сексуальних фантазій не засуджується, і на його підставі не ставляться психіатричні діагнози. Крім того, вчені зазначають і наголошують на особливій користі сексуального фантазування. Еротичні фантазії в наш час заведено розглядати як позитивний і сприятливий аспект сексуальності.

Постановка завдання. Визначити діагностичний та психотерапевтичний потенціал аналізу еротичних фантазій в індивідуальній роботі з клієнтом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів класичних досліджень, проведених Н. Leitenberg і К. Henning, показав, що 95% жінок мають сексуальні фантазії. Близько половини з опитуваних зазначили, що почалися вони в ранньому віці [15]. Існують досліджен-

ня, що пов'язують інтенсивність еротичних фантазій у жінок із фазою менструального циклу, зокрема більш яскравими та емоційно забарвленими еротичні фантазії є саме в період овуляції. Активізація еротичної уяви в цьому разі є провокатором реальної сексуальної поведінки, біологічною метою якої є запліднення [13]. Щодо вікових особливостей інтенсивності фантазування було встановлено, що найбільш яскраві та насичені еротичні фантазії спостерігаються у жінок у віці від 27 до 45 років. Це можна пов'язати з тим фактом, що свого піку жіноча сексуальність досягає приблизно в 30 років [14].

Інструментально сексуальні фантазії виконують велику кількість різноманітних функцій. До того ж сексуальна уява може бути спрямована на досягнення різних цілей: підвищення впевненості в собі (у жінок це розуміння власної бажаності, усвідомлення привабливості), стримування почуттів та емоцій, підсилення сексуального збудження або просто отримання сексуальної розрядки. Розглянемо детальніше функції еротичних фантазій.

Отже, як показав американський психолог D. Byrne, еротичні образи та фантазії виконують чотири головні функції. По-перше, відображуючи та фіксуючи сексуально значущі властивості та переживання, ці образи є засобом пізнання. По-друге, еротичні фантазії є стимуляторами сексуальної поведінки. По-третє, сексуальні фантазії розширюють межі та можливість сексуального задоволення, збагачують репертуар сексуальної поведінки та поповнюють його новими нюансами. По-четверте, еротична уява дає людям можливість долати жорсткі кордони реальності та робить доступними переживання, які можуть бути недосяжними у фізичному пізнанні [12]. Також можна визначити й інші функції:

- 1) безпосереднє посилення сексуального збудження;
- 2) безпечність збудження, що стимулюється;
- 3) звільнення від почуття провини та тривоги;
- 4) сексуальна репетиція реальних подій;
- 5) створення власного приватного інтимного простору;
- 6) звільнення від обмежень, стереотипів, шаблонів.

Часто більшість людей хибно розуміють природу сексуальних фантазій, вважаючи, що будь-які фантазії людина прагне втілити в дійсність. Часто фантазії існують лише у вигляді продукту уяви, який зовсім не потребує реалізації. Навпаки, вони є певною цінністю для людини як найінтимніший ас-

пект власного життя. Крім того, часто фантазії можуть не мати чіткої фабули та бути представленими нарисами, враженнями, ситуаціями, які можуть виникати в уяві як спонтанно, так і довільно.

У дослідженнях, які проводилися на базі Masters and Johnson Institute, було встановлено: більшість жінок, яких збуджують фантазії, що відображають такі незвичайні види сексуальної активності, як насилля, інцест, зоофілія, садомазохізм, говорять про повну відсутність в них бажання втілювати свої фантазії в реальність. Велика кількість жінок у цьому дослідженні стверджували, що не прагнуть до реалізації своїх сексуальних фантазій в реальності.

Проте існують і протилежні ситуації. Можна припустити, що це прагнення залежить від чотирьох обставин:

- 1) наскільки сильний еротичний потяг викликають фантазії;
- 2) наскільки тямучим та надійним є партнер;
- 3) як людина сприймає саму себе;
- 4) наскільки незвичною є сама фантазія [16].

У ході багаторічного аналізу еротичних фантазій H. Leitenberg та K. Henning дослідили фундаментальні відмінності в характері та описі еротичних фантазій у чоловіків і жінок. Так, еротичні фантазії чоловіків більшою мірою орієнтовані на секс, у них можна знайти описи самого контакту та фізичних нюансів, із ним пов'язаних. Жіночі ж фантазії більшою мірою романтизовані, у них увага приділяється саме прелюдіям, деталям, подробицям та інтонаціям [15].

Різні класифікації сексуальних фантазій та окремі фантазії важко віднести до певних груп. Однак можна визначити певні аспекти, за якими можна розподілити сексуальні фантазії за змістом [1]. Виділяють різні підстави для класифікації, серед них підкорення, ефект новизни, застосування фізичної сили, груповий секс.

Найбільш популярними є фантазії, які пов'язані з так званими мисленнєвими експериментами та передбачають *ефект новизни*: уявити щось, чого в реальному житті ніколи не було. У сексуальних мріях такого типу людина може експериментувати з ролями та формами отримання сексуальної насолоди. Проте ефект новизни не може бути інформативною змістовною характеристикою, оскільки безпосередньо залежить від досвіду жінки, а нові дії та ситуації, які постають у фантазії, можуть бути охарактеризовані з позицій активності, пасивності, агресивності, мазохістичності тощо.

Іншою змістовою ознакою фантазії є *підкорення*, сутність якого полягає у визнанні



фізичної та/або моральної переваги партнера. Репертуар фантазій підкорення може бути різноманітним: від ситуацій зваблення до відверто мазохістичних сцен.

Поширеними є фантазії, зміст яких полягає в тому, щоб уявити *сексуальні стосунки з іншим партнером*, який може бути уявним, колишнім або реальним знайомим. Одним із різновидів фантазій сексу з новим партнером є фантазії контакту зі знаменитістю. Жінка може обирати відомого та успішного партнера або партнерку, який одночасно може бути і недосяжним ідеалом. Часто фантазії з уявним партнером можуть мати характер переносу сімейних ситуацій у поле дорослих стосунків.

Ще один тип фантазій, близький до заміни партнера, – сцени *групового сексу*. Фантазії на цю тему можуть бути різними: від ретельно розроблених планів оргій до простого уявлення самої ситуації. У деяких фантазіях на тему групового сексу дії мають бісексуальний характер, тоді як в інших уявних сценаріях статевий акт є суто гетеросексуальним. Привабливість фантазій на тему групового сексу може полягати в бажанні відчуття жінкою своєї сексуальної неповторності, привабливості, відсутності або мінімальної конкуренції, подоланні умовностей та стереотипів інтимної поведінки [6].

Наступним змістовим аспектом сексуальних мрій може бути *спостереження* за іншими особами, які займаються сексом. У своєму чистому вигляді така фантазія не передбачає участі в сексуальному контакті людини, яка спостерігає, проте ця людина може потрапляти в поле зору інших. У варіаціях на цю тему людина, яка спостерігає за іншими, досягає сильного сексуального збудження та приєднується до учасників статевого акту. Фантазії такого роду не є еквівалентними до справжнього вуайеризму, але можна констатувати певні спільні риси.

Фантазії на тему *згвалтування* серед широких мас викликають найбільше незрозуміння. Часто самі жінки вважають, що якщо така фантазія виникає, то є потреба в її реалізації. Існують різні версії щодо розгляду змісту цих фантазій. Так, їх можна розглядати як засіб, який допомагає окремим жінкам переконалися у своїй сексуальній пасивності, у тому, що їхня поведінка відповідає культурним стереотипам. Крім того, фантазії про згвалтування знімають з жертви особисту відповідальність за отримане від сексу задоволення. Очевидним є і задоволення певних мазохістичних потреб у безпечній формі.

Від фантазій з темами згвалтування кардинально відрізняються спокійні та ро-

мантичні фантазії. Ці сценарії будуються, як правило, на випадкових знайомствах в майже ідеальних умовах: затишний садок, красиве морське узбережжя, тропічний рай. Такі умови сприяють виникненню романтичного почуття, яке поступово переходить у сексуальну прелюдію. Після такого спалаху пристрасті сексуальних партнерів більше нічого не пов'язує. Часто ці фантазії можуть бути настільки романтизованими, що сексуальний компонент у них зовсім нівелюється, тому доцільно сказати, що такі фантазії є реалізації інфантильного тренду жінки.

Джерелом сексуальної насолоди може бути *завдання болю, реалізація агресивних потреб*. Репертуар таких дій може бути широким: від простого домінування, асертивності та контролю жінкою до реальних актів фізичного знущання (побиття, зв'язування, опіки, заковування в кайдани та інше) чи приниження партнера. У зазначених мріях отримання задоволення є прямо пропорційним стражданням жертви [6].

Більшість досліджень, які присвячені темі вивчення еротичних фантазій, мали на меті опис сюжетного репертуару та його класифікацію. Останні дослідження з цієї теми стосуються пошуку взаємозв'язків між особистісними особливостями та психологічною проблематикою людини. Так, у ході проведення низки досліджень G. Birnbaum встановила взаємозв'язок між змістом еротичних фантазій і відчуттям незахищеності, особистою тривожністю. Згідно з результатами проведених експериментів, особам, у яких підвищений рівень особистої тривожності та виражена невпевненість у собі, будуть притаманні фантазії з тематиками дистанційованості, незалежності та самостійності. Авторка теорії пов'язує цей взаємозв'язок із тим, що ці сюжети є певним захистом Его людини від потенційного руйнівного впливу на самооцінку [11].

Досвід роботи в методі психотерапії, що центрована на клієнті, дає змогу зробити висновок, що ефективною можна вважати ту роботу, яка не концентрована безпосередньо на змісті проблеми, а працює з тими переживаннями, які є реакціями на травматичний досвід минулого. Ці переживання О.С. Кочарян визначає як «заторні», саме вони виступають перепоною тенденції до самоактуалізації особистості [7]. Заторні переживання є глибокими, вони часто утворюють конгломерат емоцій та почуттів, які складно диференціювати, наприклад «злість – образа – почуття безпомічності», «почуття провини – злість – переживання «забрудненості» тощо. Дослідження цих переживань та вихід на них є непростим

завданням, що пов'язано з рівнем підготовки спеціаліста, мотивацією та внутрішніми ресурсами клієнта.

Вихід на заторні переживання передбачає й обхід психологічних захистів. Переведення роботи в площину емоцій відкриває доступ і до більш глибоких переживань, які пов'язані з травматичним досвідом минулого. Звичайно, тут у нагоді стануть всі класичні рефлексивні техніки психотерапії, що центрована на клієнті, техніка фокусингу [2], корисними можуть бути навички роботи з тілом та диханням. Також потужним інструментом в роботі з переживаннями є взаємодія з символічними образами: метафорою, сновидіннями [7], фантазіями, зокрема еротичного змісту. Звернення до змісту еротичних фантазій доречно в ситуаціях терапії з темами сексуальності, жіночності, взаємин із чоловіками, ставлення до себе. Нижче наведено опис двох терапевтичних сесій, у яких робота з темою еротичних фантазій виявилась діагностично значущою та терапевтично корисною.

Робота № 1. Христина 34 роки, освіта вища, працює за спеціальністю. Вперше на консультацію звернулася через проблему в побудові стосунків із чоловіками. Христина мала кілька закоханостей, проте всі вони були відомими вітчизняними та закордонними співаками. Звичайні чоловіки, які оточували Христину, зовсім не цікавили її. Альтернативою відомим постатям виступали також закордонні чоловіки, стосунки з якими можна будувати на відстані й так само «добудовувати» їхній образ в уяві. Сексуальність Христини була досить інфантильною і за багатьма маркерами нагадувала етап психосексуального розвитку, який притаманний ранньому підлітковому віку (романтизованість стосунків за відсутності сексуального компонента, ідеалізація партнера, акцент на його зовнішності та статусі). Проте, незважаючи на таку асексуальність і романтизованість уявлень про стосунки на перший погляд, Христина була провокативною в манері триматися та одягатися й часто привертала до себе увагу чоловіків. Чоловіки реагували на неї досить відверто та не сприймали як партнерку для серйозних стосунків. У сексуальному плані Христина не була достатньо впевненою в собі, вона останньою зі своїх подруг втратила цнотливість, нечасті та ситуативні сексуальні контакти супроводжувалися страхами завагітніти та захворіти на венеричні захворювання.

Загалом Христину можна віднести до категорії клієнтів, у яких доступ до емоційної сфери заблоковано. Крім того, коли робота переводилася в площину емоцій, клієнтка

здійснювала спроби саботажу роботи в цілому. Їй подобалося контролювати ситуацію, коли вона розповідала щось змістовне. На одній із зустрічей, коли вона розповідала про свої страхи, пов'язані із сексом, терапевт запитала її, якими вона уявляє сексуальні стосунки у своїх фантазіях чи снах. Клієнтка почала розповідати, що її одночасно збуджують та цікавлять сцени, у яких вона відчувається «брудною». Це стосунки, які засуджуються суспільною мораллю: зради, спонтанний секс із незнайомцем, у якому вона відчувається використаною, груповий секс із чоловіками, які належать до нижчих соціальних прошарків. У таких стосунках вона не відчувається цінною, а радше – доступною. Терапевту резонувало слово «брудна». Після того як вона запитала клієнтку «Ви відчуваєтеся брудною?», клієнтка почала плакати. Розповідь про зміст фантазій і входження в переживання (сорому, бруду, сильного бажання) відразу почали супроводжуватися напливом ранніх дитячих спогадів і переживань, які дали змогу далі на більш глибокому рівні працювати з темою сексуальності.

З опису цієї ситуації видно, що робота зі змістом еротичних фантазій за умови доречного використання містить як діагностичний, так і терапевтичний потенціал. Змістовно ці фантазії можна класифікувати як мазохістичні, проте значно більшу цінність становить їх емоційна конотованість. Суб'єктивне переживання сексу як бруду спонукало клієнтку будувати такі стосунки, у яких інтимна близькість була б дуже рідкою або зовсім неможливою. З іншого боку сексуальність Христини проявлялась у вульгаризованих формах, які проходили внутрішню цензуру (надмірно сексуалізована манера триматися та одягатися), але інші прояви сексуальності, які внутрішньо визначалися як «брудні», в реальному житті були табуованими. Випадкові сексуальні контакти для Христини містили елемент внутрішнього примусу («щоб було як у всіх»), а після супроводжувалися почуттям провини та страхами (як покаранням за здійснений бруд). Тому клієнтка на несвідомому рівні уникала будь-якої інтимної близькості. Робота зі змістом фантазій стимулювала клієнтку увійти у переживання «забрудненості», яке мов би підтягнуло відповідні травматичні спогади, що дало змогу працювати на більш глибокому рівні.

Наведемо ще один приклад роботи.

Робота № 2. Іванна, 28 років. Освіта вища, безробітна. На консультацію звернулася через проблеми побудови стосунків із чоловіками. Мала гінекологічний діагноз: гіперплазію ендометрія. У стосунках із



партнерами Іванна була досить контролюючою. У житті відповідальна, цілеспрямована, тримає слово. Чоловікам не схильна довіряти, керується правилом «краще все робити самій», бо передбачає, що інші можуть підвести. Більшість стосунків закінчувалися за ініціативою партнерів. У роботі з клієнткою терапевт використовувала техніки, які базувалися на роботі активної уяви (образ бажаних стосунків, образ себе, образ чоловіка). Після, коли клієнтка почала розповідати про бажаний формат інтимних стосунків, терапевт запропонувала їй розповісти про ті образи, які приходять до неї у фантазіях. Образи із сексуальних фантазій суттєво відрізнялися від декларованих. У фантазіях клієнтка виступала у пасивній ролі, вона була зваблена та повністю знаходилася під владою партнера як фізично, так і морально. Така різниця між тим, що дійсно збуджує, та тим, чого «хоче голова», сильно збентежила клієнтку, вона почала плакати. Надалі Іванна почала розповідати, як насправді почуває себе слабкою та нікчемною, як хоче, щоб ніхто не виявив її слабкості. Клієнтка почала пригадувати образи з дитинства, коли була щасливою із сильним та мужнім батьком, і зазначила, що інші чоловіки не відповідають її очікуванням. Надалі робота була продовжена у напрямку стосунків із батьком, прагненнями та страхом здатися слабкою.

У цьому разі робота з мазохістичними темами еротичних фантазій та їх конотованістю емоційними суму, страху та розчарування дала змогу розкрити едипальну проблематику клієнтки, її внутрішній конфлікт і вивела роботу зі змістовного рівня на рівень глибинних переживань.

Висновки. Описані вище сесії терапевтичної роботи з клієнтками дають підстави для висновку, що в еротичній уяві в символічних образах можуть бути представлені очікування від стосунків, рольовий розподіл між партнерами, ставлення до себе, наявність внутрішніх заборон. Часто широко описані в сексологічній літературі фабули фантазій (наприклад, сцени групового сексу, підкорення партнеру, секс із незнайомцем) у кожному окремому випадку конотуються індивідуальними переживаннями, які можуть бути пов'язаними з травматичним досвідом особистості. Так, для когось мазохістичний формат інтимного зв'язку – це покарання, для когось – відмова від ініціативності або єдиний формат стосунків, у якому можна не переживати почуття провини за сексуальну близькість. Крім того, вихід у переживання, яке супроводжує еро-

тичні фантазії, запускає процес підключення асоціативних зв'язків, у яких можуть бути представлені спогади травматичного досвіду. Аналіз еротичних фантазій може бути переходом до більш глибинних переживань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии / Г.Ф. Келли. – СПб. : Питер, 2000. – 896 с.
2. Джендлин Ю. Фокусирование: новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин ; пер. с англ. А.С. Ригина. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
3. Джоандідис П. Повна енциклопедія сексу / П. Джоандідис. – К. : KM Publishing, 2011. – 944 с.
4. Кришталь В.В. Сексология : [учеб. пособие] / В.В. Кришталь, С.Р. Григорян. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 879 с.
5. Крукс Р. Сексуальность / Р. Крукс, К. Баур. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 480 с.
6. Мастерс У. Основы сексологии / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни. – М. : Издательство МИР, 1998. – 702 с.
7. Психотерапия как невербальная практика : [кол. Монография] / [А.С. Кочарян, И.А. Коарян, М.Е. Жидко, Н.Н. Терещенко, А.М. Лисенная и др.] ; под ред. д. психол. н., проф. А.С. Кочаряна. – Х. : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2014. – 260 с.
8. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М. : Издательство института психотерапии, 2007. – 560 с.
9. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд ; пер. с нем. С.К. Любашова. – Минск : БелСЭ, 1990. – 166 с.
10. Цихоня В.С. Уявлення про сексуальні стосунки у жінок з істероїдним розладом особистості : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / В.С. Цихоня. – Харків, 2014. – 18 с.
11. Birnbaum G.E. Is it my overactive imagination? The effects of contextually activated attachment insecurity on sexual fantasies / G.E. Birnbaum, J.A. Simpson, Y.J. Weisberg, E. Barnea, Z. Assulin-Simhon // Journal of Social and Personal Relationships. – 2012. – P. 345–350.
12. Byrne D. Alternative Approaches to the Study of Sexual Behavior / D. Byrne, K. Kelley. – Lawrence Erlbaum Associates, 1986. – 608 p.
13. Dawson S.J. Sexual fantasies and viewing times across the menstrual cycle: A diary study / S.J. Dawson, K.D. Suschinsky, M.L. Lalumiere // Archives of Sexual Behavior. – 2012. – № 41. – P. 173–183.
14. Easton J.A. Reproduction expediting: Sexual motivations, fantasies, and the ticking biological clock / J.A. Easton, J.C. Confer, C.D. Goetz, D.M. Buss // Personality and Individual Differences. – 2010. – № 49. – P. 516–520.
15. Leitenberg H. Sexual fantasy / H. Leitenberg, K. Henning // Psychological Bulletin. – 1995. – № 117. – P. 469–496.
16. Renshaw D. Seven Weeks to Better Sex / D. Renshaw. – New York : Random House, 1995. – 543 p.