7 великих открытий Зигмунда Фрейда, перевернувших мир

Нет такого человека, который бы не знал Зигмунда Фрейда. Благодаря ему мы понимаем многие вещи, которые с нами происходят, и можем на них влиять. Мы знаем, что такое бессознательное и как на него воздействовать. Мы можем объяснить свои поступки и поступки других людей. Мы приоткрыли для себя мир детства и осознали его силу. Фрейд дал нам надежду на обретение счастья и здоровья психики. В статье мы расскажем о семи главных открытиях этого выдающегося психолога.

1. **Бессознательное**

До Зигмунда Фрейда психологи считали, что нужно и можно изучать только сознание, то есть то, что мы осознаем в данный момент времени. Фрейд первым заговорил о бессознательном как об основной части психики. По мнению Фрейда, именно из бессознательного в нашей психике все и формируется. Оно состоит из двух групп элементов. Во-первых, это примитивные инстинкты, которые никогда не были сознательными и осознанию вообще не доступны. Во-вторых, это эмоции, воспоминания, которые когда-то были осознаваемы, но потом как бы «забыты» и удалены («вытеснены») из сознания. Например, детские психотравмы, скрытые враждебные чувства и подавленные сексуальные желания.

1. **Метод свободных ассоциаций**

Фрейд предложил метод, с помощью которого можно вытащить из человека вытесненные из сознания эмоции и воспоминания. Это метод свободных ассоциаций. Клиент лежит на кушетке, психоаналитик сидит у изголовья, вне поля зрения клиента. Клиент старается говорить свободно, без ограничений все, что ему приходит в голову и виде свободных ассоциаций для того, чтобы психолог мог проследить мысли клиента вплоть до самых истоков и помочь ему осознать и разрешить конфликты, которые влияют на его жизнь на подсознательном уровне.

1. **Либидо как ведущий инстинкт, ведущая энергия человека**

Фрейд утверждал, что сексуальность – это ведущий инстинкт, ведущая энергия, которая влияет на поведение человека. Сексуальную энергию он называл либидо. Либидо циркулирует по телу человека, и в зависимости от возраста находится в определенной части тела. Отсюда и выделение Фрейдом несколько стадий психосексуального развития личности, о которых мы расскажем в следующем пункте. А здесь хочется несколько слов сказать о таком механизме как сублимация. Его тоже открыл Фрейд.

Сублимация – это перемещение неизрасходованной сексуальной энергии на приемлемые для личности и общества цели – творческую, религиозную, политическую или иную культурно и социально значимую деятельность. Сублимацию иногда называют механизмом «успешной личностной защиты», так как она подобно отводным каналам нейтрализует излишки сексуальной энергии.

1. **Психосексуальные стадии развития личности**

По мнению Фрейда, личность в своем развитии в первые годы проходит ряд стадий. 0-18 мес. – оральная стадия (либидо находится в области рта), 1,5–3 года – анальная (энергия либидо смещается в область кишечника), 3-6 лет - фаллическая (либидо циркулирует в области половых органов). Далее следует стабилизация – латентный (скрытый) период (от 6 до 12 лет), а с 12 до 18 лет – генитальная стадия (либидо опять возвращается в область половых органов).

Каждая из этих стадий имеет очень важное значение для развития психики человека. Ребенок проживает определенные кризисы и формирует долговременные установки, ценности и черты характера.

1. **Три структуры личности**

По Фрейду личность человека состоит из трех структур: Я (сознание или Эго), Оно (бессознательное) и Супер-Я (или Супе-Эго - надстройка над Я (Эго), которая отвечает за совесть, мораль, нравственные принципы). Супер-Я контролирует сознание, не давая человеку выйти за рамки дозволенного.

Фрейд писал, что внутри нас все время происходит борьба между этими тремя структурами. Но главная битва происходит в возрасте от 3 до 5 лет, когда между этими структурами устанавливается иерархия (кто главнее?). Эта иерархия сохраняется на всю жизнь и определяет ее. Если побеждает Я (Эго), человека можно признать условно здоровым. Если Супер-Я – то вырастет невротик, если Оно – то это уже тяжелый случай, тут может развиться даже психоз. Иерархия устанавливается в процессе выстраивания отношений с родителями или, как считал Фрейд, в процессе проживания Эдипова комплекса (для мужчин) и комплекса Электры (для женщин).

1. **Эдипов комплекс/комплекс Электры**

В возрасте от 3 до 5-6 лет либидо находится в области половых органов. Фрейд назвал эту стадию развития человека фаллической. Именно на фаллической стадии мальчик проживает Эдипов комплекс, а девочка – комплекс Электры. Суть этого комплекса в том, что ребенок испытывает сильные импульсы любви к родителю противоположного пола. Мальчик хочет жениться на маме, а девочка выйти замуж за папу. Соответственно мальчик испытывает агрессию к отцу (как к сопернику), а девочка к матери. И это нормально.

Если период пройден благополучно, то ребенок вырастает относительно здоровой личностью. Но благополучно – это как? Фрейд дает такое объяснение: должна произойти идентификация с родителем своего пола: мальчик должен решить стать таким же умным, мужественным и т.д. как папа. Тогда он может рассчитывать, что когда вырастет, то встретит женщину, похожую на маму. То есть он отказывается от своих притязаний на мать и решает идентифицироваться с отцом, а девочка соответственно с матерью. У ребенка появляется модель, на которую он может ориентироваться. Он осознает свою половую принадлежность, которая, по мнению Фрейда, с этого момента неизменна. Если есть нарушения, то они происходят именно в этот период.

Если нет идентификации с родителем своего пола, происходит фиксация на фаллической стадии развития. Ребенок не выходит из Эдипова комплекса (или комплекса Электры), из-за чего в будущем возникают проблемы в создании отношений. Поясним, что значит «не выходит из комплекса». Это значит, что он не оставляет притязаний на мать или отца (например, в неполных семьях, где у мальчика нет модели для идентификации). Такие мужчины всю жизнь живут с мамой, долго не женятся, ищут женщину, похожую на мать.

Девочка, не прошедшая эту стадию благополучно, будет искать мужчину-отца, сильно старше себя, заботливого и похожего на папу.

1. **Защитные механизмы Эго**

Фрейд впервые ввел это понятие в 1894 году в своей работе «Защитные механизмы». Он полагал, что сознание должно предпринимать какие-то действия для снижения разрушительного влияния тревоги и напряжения. В тех случаях, когда Эго не может справиться с тревогой и страхом, оно прибегает к механизмам своеобразного подсознательного отрицания или искажения действительности, то есть к самообману. Эго (сознание) защищает человека от угрозы, искажая эту самую угрозу. Фрейд выделял такие механизмы защиты как вытеснение (подавление), отрицание реальности (игнорирование), рационализацию, проекцию, компенсацию и другие. Фрейд также ввел новый научный термин – трансфер (перенос запрещенных чувств, желаний на более безопасный объект). Этим термином он объяснил «влюбленность» пациенток в своего психотерапевта, который выступает для них в роли отца.