

Личностные кризисы

НОУ ДПО ВЕГИ

СПб РПА

ЦСК «Искусство Перемен»

к.м.н. Третьяк Л.Л.

Типология личностных кризисов

N	Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис	Сильные стороны
1.	Орально-сенсорная	Рождение – 1 год	Базальное доверие – базальное недоверие	Надежда
2.	Мышечно-анальная	1 – 3 года	Автономия – стыд и сомнения	Сила воли
3.	Локомоторно-генитальная	3 – 6 лет	Инициативность – вина	Цель
4.	Латентная	6 – 12 лет	Трудолюбие – неполноценность	Компетентность
5.	Подростковая	12 – 19 лет	Эго-идентичность – ролевое смешение	Верность
6.	Ранняя зрелость	20 – 25 лет	Интимность – изоляция	Любовь
7.	Средняя зрелость	26 – 64 года	Продуктивность – застой	Забота
8.	Поздняя зрелость	65 лет – смерть	Эго-интеграция – отчаяние	Мудрость



Типология кризисов семьи

- ▶ Кризис первого года-кризис совместимости и распределения ролей;
- ▶ Кризис третьего года-угасание страсти, развитие привязанности, появление ребенка;
- ▶ Кризис седьмого года- пресыщенность друг другом, отсутствие новизны, разрыв связи затруднителен из за привязанности и обязательств;
- ▶ Кризис четырнадцати лет- «седина в бороду»- старение, риск угасающей сексуальности, взросление детей, поиск новизны идентичности, возможность нового цикла;
- ▶ Кризис двадцати пяти лет-синдром опустевшего гнезда, поиск нового смысла, желание «пожить для себя»;

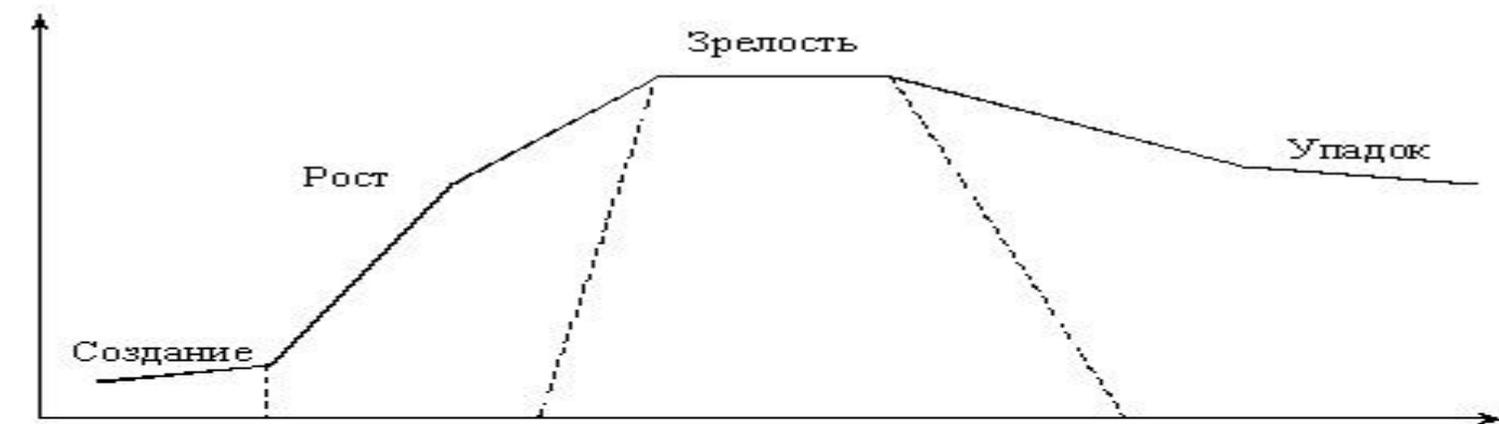
Траектория развития специалиста



Этапы становления специалиста в области практики консультирования Kaslow (1986),Хамитова И.Ю.,2000

- ▶ 1.Возбуждение и тревога от предвкушения
- ▶ 2.Зависимость и идентификация(жажда интроекций и конкретных рекомендаций),голод подтверждения
- ▶ 3.Активность и продолжающаяся зависимость(жажда признания, колебания переоценки и обесценивания)
- ▶ 4.Насыщение и вступление в самостоятельность(«все таки терапия работает!», начало бунта и отрицания)
- ▶ 5.Идентичность и независимость(группы тайной супервизии)
- ▶ 6.Спокойствие и коллегиальность(супервизор как равный консультант)

Жизненный цикл организации



1. Этап предпринимательства

- Нечеткие цели
- Высокие творческие возможности

2. Этап коллективности

- Формирование миссии
- Неформальные коммуникации и структура

3. Этап формализации и управления

- Формализация правил
- Стабильная структура
- Упор на эффективность

4. Этап выработки структуры

- Более сложная структура
- Децентрализация
- Диверсифицированные рынки

5. Этап упадка

- Высокая текучесть кадров
- Возрастающие конфликты

Идентификация и интроекция

- ▶ Идентификация развивается из врожденной способности к подражанию и копированию, присущей высшим животным и наиболее развитой у приматов (импринтинг и энграммы);
- ▶ Идентификация составляет основу социального научения и избирательного подкрепления коммуникативных паттернов;
- ▶ Способность к непрерывному поддержанию образа объекта формирует способность к интроекции и интериоризации опыта (воспроизведению, прогнозированию и моделированию форм реагирования объекта)
- ▶ Патологическая интроекция развивается в процессе устранения амбивалентного отношения к объекту с отсутствием отвержения его нежелательных качеств;

Идентификация, инкорпорация, интроекция, интериоризация

- Описанные Фрейдом в теории меланхолии примеры отождествления (первичная идентификация, инкорпорация, интроекция) имеют дело с объектными отношениями - от замещения объекта к его интроекции
- Ш. Ференчи ввел в 1909 году термин «интроекция» как симметричный для проекции;
- Э.Якобсон дополнила позднее понятие интериоризации (интериоризацией селективной идентификации и имитации). Названные понятия, хотя и делают акцент на различных сторонах явления, всегда соотносятся с объектными отношениям.
- Они означают постоянное движение снаружи внутрь, понятием «идентификация» были охвачены в большей степени те процессы, с помощью которых формируется субъект;
- Э.Эриксон в связи с периодизацией вводит описание идентичности. Идентичность по Эриксону характеризуется качествами: самоидентичности и непрерывности, признаваемыми окружающими. Кризис идентичности возникает, когда опыт резко отличается от сформировавшегося представления о себе

Селективная интериоризация

- Эта цель достигается посредством селективной идентификации, которая базируется на механизме «парциальной интроекции».
- Важную роль при этом играет «идентификация с матерью как с агрессором» (А. Freud, 1949).
- Селективная интроекция способствует развитию способности к саморегуляции
- Что МНЕ ДЕЛАТЬ ИЗ СЕБЯ, ЧТОБЫ ОБЛАДАТЬ ЭТИМ-БЫТЬ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ?

Процессы способствующие развитию идентичности по Э.Якобсон

- ▶ Отграничение(внешняя и внутренняя дифференциация);
- ▶ Противопоставление(в споре рождается истина);
- ▶ Соперничество(с эдиповыми фигурами и сиблингами);
- ▶ Конкуренция;

Периодизация становления идентичности по М.Малер и О.Кернбергу

- ▶ Первичный нарциссизм(аутизм)
- ▶ Первичный симбиоз(недифференцированное представление о себе и объектах)
- ▶ Сепарация-индивидуация(обретение независимости, власть)
- ▶ Реапрошмент(подзарядка)-паттерн слежения и убегания от матери, первая половина 2 года жизни;
- ▶ Прохождение фазы повторного сближения формирует стабильность объекта, развитие зрелых душевных структур, самоконтроля, половой идентичности, «связность» самости;
- ▶ Появление третьего(отца) и идентификация с ним, конфликт включения и изгнания третьего, открытие конкуренции(возможность выбора)
- ▶ Начало 3 года жизни- консолидация индивидуальности, достижение постоянства объекта

Первый кризис идентичности по Штерну

- ▶ Основа соотнесенности- взаимная аффективная настройка и способность к отождествлению;
- ▶ Способы аффективной настройки: общий локус внимания, общие намерения, общие аффекты
- ▶ Единицей отождествления на довербальном уровне являются *обобщенные представления о способах взаимодействия(ОПВ)*;
- ▶ Между 15-18 месяцев возникает способность к вербализации и овладение речью;
- ▶ Первый кризис самопонимания- появление саморефлексии проявляющейся в вербальном мышлении, символизация действия и неспособность осмыслить довербальный, амодальный опыт;
- ▶ Эти отторгнутые части самости формируют основу контриденности(Тени,альтернативы действия)

Диффузия идентичности и проблемы пограничной организации

- ▶ Некоторая часть опыта поддерживается в расщепленной форме за счет отрицания амбивалентности;
- ▶ Устранение амбивалентности (непереносимость двойственности) приводит к компенсаторным сверхсильным привязанностям;
- ▶ Отношения сопровождаются утратой внешних и внутренних отграничений (конфлюенцией и зависимостью)
- ▶ Производными расщепления являются примитивные формы идеализации-обесценивания объекта или Самости (фальшиво-грандиозный или ничтожно-беспомощный Селф)
- ▶ Идеализация и однонаправленная активность приводит к отождествлению с объектами самооценности, при игнорировании амбивалентного отношения;
- ▶ В результате данного отождествления утрата объекта приводит к катастрофе и инфляции Селф, результатом чего являются разные формы психопатологии (аффективные расстройства, зависимые формы поведения, психосоматозы)

«Социально-культурный фон» современности как предиктор стрессовых расстройств



- ▶ Механистически-грандиозный Эго-идеал «успешного человека»;
- ▶ Легкость достижения, иллюзия всемогущей замены объекта;
- ▶ Растущая нарциссическая нагрузка;
- ▶ Восприятие человека как всемогущего творца своей судьбы;
- ▶ Виртуальность и внетелесность самооффективности;
- ▶ Растущее социальное расслоение;
- ▶ Индивидуализация сознания;
- ▶ Стимуляция процессов компульсивного потребления;
- ▶ Кризис религиозного сознания;
- ▶ Глобализация и размытие национальной идентичности, мультикультурализм;

Нарциссический кризис

- ▶ Ребенок с раннего возраста чувствует несоответствие своего самовыражения и того, что в нем хотят видеть родители;
- ▶ Компенсацией становится защитное образование- ложная Самость (реализующей грандиозные ожидания)
- ▶ Ложная самость проявляется в зависимости от социального успеха, педантизме, omnipotенции, гордости, сосредоточенности на самосовершенствовании;
- ▶ Человек отождествляется с образом самого себя идеального(часто визуальным), который соответствует грандиозной Самости(часто переживаемым в ощущениях);
- ▶ Человек идентифицируется с тем, что соответствует образу грандиозной Самости(высшее общество, порядочный гражданин, гармоничная личность, Советский Союз)
- ▶ Резкое несоответствие образа себя и реальности приводит к нарциссическому кризису(депрессия, изоляция, зависимость, ипохондрически-психосоматические реакции)

«Если водка мешает работе - брось работу!» Срыв как отреагирование кризиса

- ▶ Как человеческие существа, мы устроены так, что мы не способны увидеть и понять себя самостоятельно, без помощи Другого. Нам нужны посредники, которые выполняют для нас роль зеркал.
- ▶ Мы убеждены, что действия патологических игроков являются *заменой слов*. Специфическим способом поведать Другому о своей психической боли.
- ▶ Чем более драматична жизнь пациента, чем более неадекватные действия с точки зрения элементарного здравого смысла он совершает, тем более глубинно его психическое страдание.
- ▶ Мы считаем, что патологические азартные игроки действуют, потому что не могут говорить. (Автономов Д.А.)

Суицид как форма разрешения кризиса идентичности

Где же ты, Единый СОВЕТСКИЙ НАРОД?



ПЕРВЫЕ ЖЕРТВЫ РАСПАДА СССР



- ▶ Ахромеев Сергей Федорович (1923-1991), Маршал Советского Союза.
- ▶ Пуго Борис Карлович (1937-1991), министр внутренних дел СССР, генерал-полковник.
- ▶ Кручина Николай (1928-1991), управляющий делами КПСС.

Нарциссическая динамика: ложное и истинное «Я»

- ▶ Свое Я переживается пустым и никчемным;
- ▶ Наблюдается острая жажда поиска идентичности, и того, к чему принадлежать (что сейчас «круто», что такое же достойное как я, что лучше меня?)
- ▶ Высокая чувствительность к отвержению;
- ▶ Терапевтическая стратегия- постепенное узнавание собственных желаний, развитие функции отграничения вовне и внутри, поддержка витальной идентичности, конфронтация социальной («социальный суицид»);
- ▶ Поддержка индивидуации и сепарации от нужд «социальных спрутов» («Богу Богово, Кесарю кесарево»)
- ▶ Возвращение ответственности за выбор способа жизни и оценки качества существования на основе витальных потребностей (сущности)

Статотимический темперамент как predisposition расстройств настроения

- ▶ Диффузия идентичности (отсутствие контакта с витальной самоидентичностью, размытое и нечеткое представление о себе);
- ▶ Гиперномия (отождествление с общественными моральными ценностями, гиперсоциальной социальной ролью, зависимость);
- ▶ Непереносимость двойственности (дает возможность находиться в биполярных отношениях идеализации-обесценивания);

Кризис идентичности и аффективные расстройства

- ▶ Биологическая predisposition к интенсивным аффективным реакциям;
- ▶ Выраженная требовательность в привязанности;
- ▶ Формирование жесткого Сверх-Я на основе требовательности Другого;
- ▶ Идентификация с идеализированным объектом и идеалами Сверх-Я;
- ▶ Попытка удержания амбивалентного объекта за счет идеализации и формирования сверхзначимого отношения;
- ▶ Интроекция плохих качеств объекта;
- ▶ Затруднения в формировании идентичности и сохранение зависимости от идеала, нарциссического объекта;
- ▶ Регрессия под влиянием утраты или беспомощности к ничтожно-беспомощному переживанию Самости;
- ▶ Перенаправление агрессии на самого себя («если я утратил, или меня покинули - я плохой»);

Связь зависимости и аффекта

- ▶ Розенфельд «Эго наркомана слабое и не обладает силой, для того чтобы выносить боль депрессии, и поэтому с легкостью прибегает к маниакальным механизмам, однако маниакальная реакция может быть достигнута лишь с помощью наркотиков...».
- ▶ Фенихель (1945) периодически активизируемое и затухающее влечение к азартной игре, напоминает чередование периодов маниакально-депрессивного расстройства, когда периоды, наполненные виной, чередуются с бездействием Супер-Эго индивидуума

«Бытовая мифология» психической травмы

- ▶ Линейная связь между психической травмой и психогенными расстройствами(неврозами);
- ▶ Преувеличение роли психотравмирующих факторов в патогенезе и динамике невротических расстройств;
- ▶ Линейная связь между депрессией и психической травмой (утратой);
- ▶ Акцент на отреагировании и повторном переживании травматического опыта(а не на создании ресурса и субъективном значении воспоминаний);
- ▶ Избегание стресса у детей и родительская гиперопека;
- ▶ Акцент на прошлом, а не настоящем.

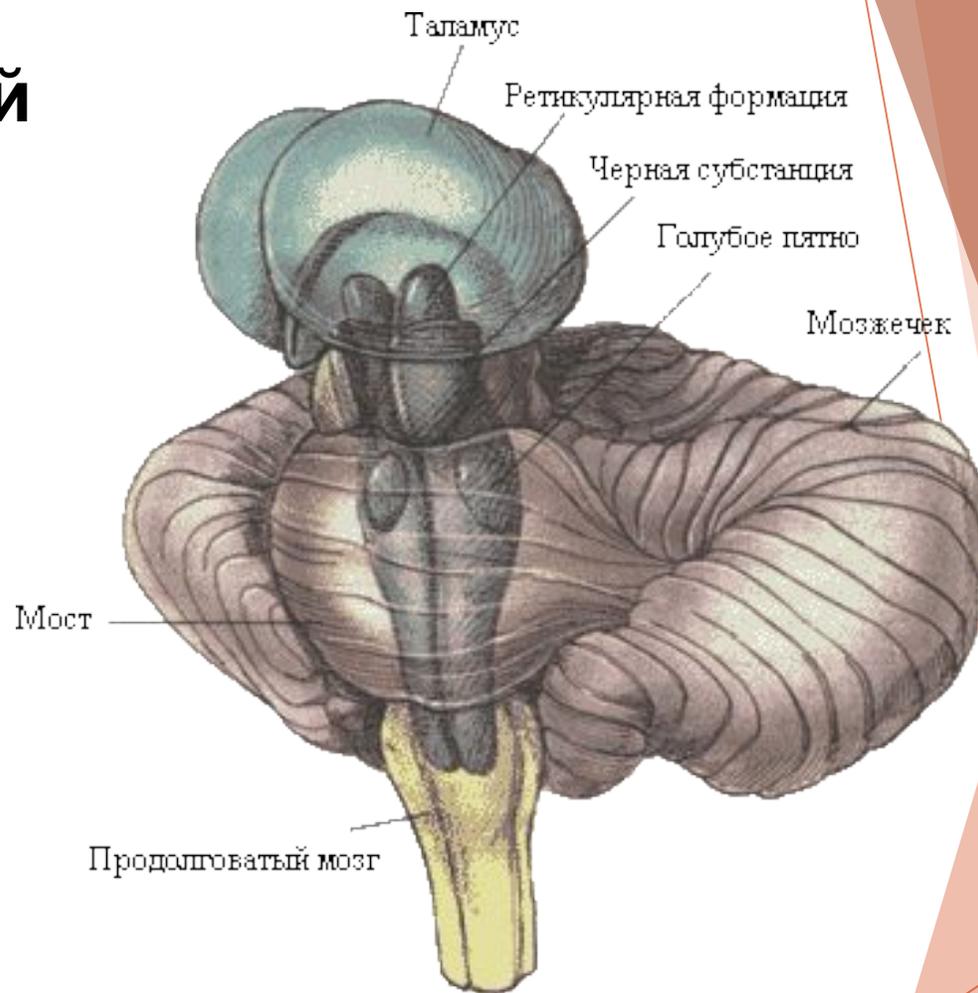
Нейробиология психической травмы

Страх жизненно необходим для выживания индивида;

Травматический опыт приводит к формированию условно-рефлекторного избегания угрожающей ситуации;

Усвоением и закреплением реакций избегания «руководят» ассоциативные таламо-кортикальные связи, между таламусом, миндалиной и лобными долями головного мозга;

Эти связи могут быть установлены заново за счет повторного предъявления устрашающего стимула без связанных с ним последствий;



Что важно для переработки травматического опыта?

- ▶ **Предрасположенность к воздействию условных и безусловных рефлексов;**
- ▶ **Стиль восприятия(наиболее уязвимые стили - истерический и обсессивный?);**
- ▶ **Каузальная атрибуция(почему это случилось?)**
- ▶ **Я-концепция и ожидание собственной компетентности(эффективен ли Я?);**
- ▶ **Ожидание событий, повторяемость стрессора и субъективная значимость;**
- ▶ **Соматические диспозиции;**

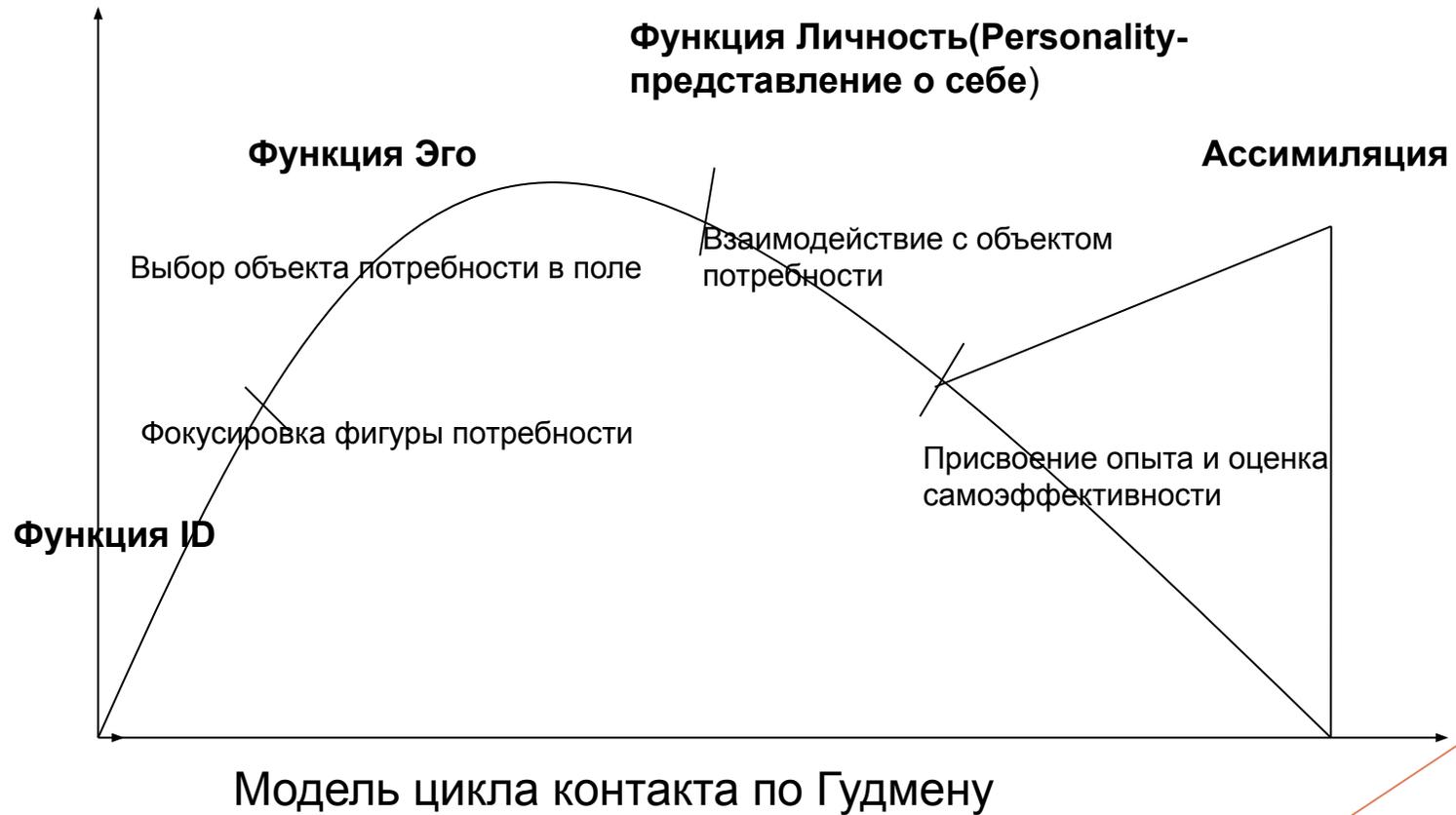
Психологические защиты и стратегии совладания в переживании травмы

- ▶ Отрицание(психическая анестезия и алекситимия);
- ▶ Диссоциация;
- ▶ Идентификация с агрессором;
- ▶ Изоляция;
- ▶ Проекция;
- ▶ Поиск социальной поддержки;
- ▶ Бегство избегание;
- ▶ Принятие ответственности;
- ▶ Всемогущий контроль;

Теория совладания со стрессом (Miller, Lazarus, Folkman)

- ▶ Проблемно-ориентированное совладание (эффективно в ситуации с высоким контролем);
- ▶ Эмоционально-ориентированное совладание (эффективно в ситуации с низким контролем);
- ▶ В ситуации с высоким контролем важно усиливать личную компетентность, в ситуации с низким контролем ослаблять личностный контроль;

Переработка травматического опыта в гештальт-подходе



Завершение гештальта : три оси переживания

- ▶ Прощание
- ▶ Прощение
- ▶ Благодарность

Личностная динамика психической травмы: «не бывает сильных людей, бывают некачественные пытки»

- ▶ Наиболее патогенным в развитии психической травмы является непредсказуемый, повторный и субъективно значимый психический стресс с высоким уровнем неопределенности;
- ▶ Под влиянием стресса с низким уровнем контроля происходит потеря самооффективности и самоуважения, развивается выученная беспомощность;
- ▶ Эмоциональным последствием повторной психической травмы становится интенсивное чувство стыда(переживание некомпетентности и неуверенности);
- ▶ Защитой от труднопереносимых чувств стыда и страха становится чувство ярости(защита от боли);
- ▶ Травматический опыт становится основой хронического избегания, ригидных форм экспрессии;
- ▶ Активизируются реакции поведенческого избегания(дефлексии) и преувеличенного контроля над ситуацией(проекция), защитой от непереносимых чувств становится подавление эмоций и соматизация (ипохондризация);

Травма и психогенез невротической депрессии

- ▶ Серийные и повторные утраты контроля над ситуацией подрывают чувство контроля и вызывают регрессию Я(переживание беспомощности и малоценности)
- ▶ Утрата переживается поэтапно: отрицание(этого не случилось!), попытка вернуть контроль(почему же это случилось именно со мной? За что мне все это? проекция вины вовне), ответ невротической совести(атака интроектов) (это потому что ты....);
- ▶ Персонализация и генерализация ответственности(со мной так всегда). Усиление аутоагрессии и поворот агрессии на себя;
- ▶ Регрессия психики на дооперациональную стадию(беспомощность)
- ▶ Фиксация регрессивной роли за счет условной желательности (присоединение мазохистической динамики)
- ▶ Виктимизация и травмофилия(«неудачей становится вся жизнь»);

Общие принципы гештальт-терапии

- ▶ Феноменологический подход (приоритет субъективного смысла переживаемой ситуации);
- ▶ Уникальность жизненной ситуации;
- ▶ Непосредственное следование за энергией возбуждения клиента
- ▶ Следование за фигурой (фокусом внимания в настоящий момент времени): «у кого чего болит, тот о том и говорит»;
- ▶ Внимание к процессу выше внимания к содержанию;
- ▶ Презентификация («прошлое помнимое сейчас и будущее предвидимое сейчас»);
- ▶ Акцент на эмоционально-чувственной сфере переработки опыта и непосредственном(нерефлексивно-телесном) переживании;
- ▶ Акцент на завершении опыта переживания(ассимляции события);

Условия «переучивания» эмоционального мозга в гештальт-терапии

- ▶ Достижение «чувства безопасности» : установление доверия и безопасных границ, качество присутствия и включенности терапевта;
- ▶ Восстановление в памяти подробностей психотравмирующего события («первое лицо настоящего времени»), с выражением и вербализацией возникающих «здесь-и-сейчас» эмоций;
- ▶ Восстановление чувства контроля над ситуацией(ситуационный анализ «там-и-тогда»); Почему такая ситуация стала возможной и что сделать для ее минимизации в будущем&(уступка каузальной атрибуции);
- ▶ Что поддерживает травматический опыт в настоящем? Какие потребности стоят за повторяющимися воспоминаниями?;
- ▶ Распознавание и удовлетворение фрустрированной потребности(«как произошедшее остается актуальным сейчас?»);

Баланс фрустрации и поддержки в переживании травматического опыта

- ▶ Фрустрация избегания чувственного опыта, регрессивных и аутоагрессивных паттернов и социальных ролей («жертвы»), дисфункционального мышления, персонализации ответственности и генерализации, предъявления беспомощности, алекситимии, саморазрушительного и виктимного, сверхнормативного и асоциального поведения;
- ▶ Поддержка эмоциональной осознанности, чувства компетентности, усиление ресурса самоподдержки, различение контролируемых и неконтролируемых стрессоров, активной конфронтации с травмирующей ситуацией, поддержка творческого приспособления («социальный суицид», «мозговой штурм», «управляемое безумие»), усиление самоподдержки (поддержка самоэффективности, позитивная реатрибуция травматического опыта (чему он научил меня и что значил символически?), конфронтация с экзистенциальными данностями (одиночество, конечность, бессмысленность))

**Спасибо за
внимание!**