

АССОЦИАТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И КОМПЛЕКСЫ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

У истоков психологии Карла Густава Юнга, а именно всеобъемлющей «психологии души», стоят исследования психики посредством ассоциативного эксперимента. Юнг был одним из первых психологов-экспериментаторов. В 1909 году его пригласили в Университет Кларка в городе Вустере, штат Массачусетс, рассказать об ассоциативном эксперименте и комплексах¹. Эти исследования, которыми Юнг занимался в психиатрической клинике Бургхёльцли в Цюрихе, быстро принесло ему известность, поэтому его неоднократно посещали ученые из разных стран. Приглашение Грэнвилла Стенли Холла означало, что и в Америке заинтересовались разработками Юнга и его ассоциативный эксперимент получил мировое признание.

Ассоциативный эксперимент берет свое начало в опытах сэра Фрэнсиса Гальтона (1822–1911), который считается основателем метода «свободных ассоциаций» для изучения процессов мышления². Прежде всего его интересовало, как

Я, которое ищет себя

функционирует разум. Гальтон писал: «Я хотел показать, как целые области умственной деятельности, которые обычно не осознаются человеком, обнаруживают себя, как их можно зафиксировать и статистически исследовать. <...> Пожалуй, наибольшее впечатление в ходе экспериментов производит то, что в состоянии на грани осознания внутри человека протекает невероятно разнообразная работа. Исследования дают основание полагать, что существуют еще более глубокие слои психической активности, погруженные ниже уровня осознанных умственных процессов, которые, возможно, ответственны за те психические феномены, которые мы иначе объяснить не можем»³.

Примерно в 1880 году Гальтон изучал мельчайшие обрывки мыслей: как они возникают, почему и как исчезают, как уступают место другим. Он составил список слов и наблюдал, какие новые слова приходили ему на ум в связи с ними, засекая время возникновения ассоциации. Его опыты легли в основу теста словесных ассоциаций, который в дальнейшем разрабатывали Вундт, Крепелин и Ашаффенбург. Франц Риклин, работавший с Ашаффенбургом, перейдя по личным причинам в клинику Бургхельцли, принес с собой и один из

вариантов ассоциативного эксперимента Гальтона. В то время Юнг занимался изучением мозга животных, пытаясь установить причинно-следственную связь между поражениями мозга и психическими заболеваниями. На эти исследования Юнга вдохновил фон Муральт, работавший в Бургхёльцли до него⁴. Риклин считал, что с помощью ассоциативного эксперимента можно выявлять пораженные участки мозга. Юнг и Риклин, на тот момент еще ассистенты в Бургхёльцли, продолжили совместно совершенствовать ассоциативный эксперимент⁵.

Структура ассоциативного эксперимента Вундта, который переняли Юнг и Риклин, была проста: руководитель эксперимента называл слово, испытуемый в ответ должен был как можно быстрее назвать другое, которое первым приходило на ум. Например, на «зеленый» сказать «луг». Таким образом исследователь пытался установить, какое представление всплывает в голове человека под воздействием слова-стимула. Задачей было выработать основополагающие принципы возникновения ассоциаций, выявить разницу между ассоциациями больных и здоровых людей, а также возможные отличия в зависимости от интеллектуального развития. Особый интерес вызывала

степень сосредоточенности испытуемого на процессе. Вот почему Крепелин и Ашаффенбург вдобавок дополнительно утомляли участников эксперимента, с помощью чего было установлено, что ассоциации у людей с разным уровнем образования, которые обычно демонстрировали разные результаты, в таком случае становились схожими: например, возросло количество созвучных ассоциаций («вол — кол»). Ассоциативные ряды, построенные на созвучии, согласно Юнгу и Риклину, демонстрировали люди, пережившие сильный аффект, из-за чего они с трудом сосредоточивались на задании.

В целом исследователи заметили, что люди не всегда могут быстро ассоциировать, даже если их словарный запас довольно обширный. Были и реакции, которые Крепелин называл «ошибками» и не учитывал. Именно эти так называемые ошибки и заинтересовали Юнга и Риклина. Например, они уделяли особое внимание ассоциациям, на которые человеку требовалось много времени или он никак не мог вспомнить нужное слово. Исследователи, находясь под влиянием учения Фрейда⁶, задавались вопросом, какие отсылки могут скрываться за подобными «ошибками». В частности, они установили, что некоторое более или менее

вытесненное значимое аффективное воспоминание может быть активировано разными словами, а разные слова могут указывать на один и тот же комплекс. Из чего было заключено, что вытесненные воспоминания складываются из большего или меньшего количества отдельных представлений, которые удерживаются вместе аффектом⁷.

Юнг был счастлив, что смог экспериментально доказать теорию Фрейда о механизме вытеснения. По мнению Юнга и Риклина, когда не все гладко с ассоциациями, слово попадает в «боле-вую точку»⁸. Сначала они называли ее «чувственно окрашенным комплексом представлений», а позднее — просто «комплексом»⁹ и установили, что с ним неизменно связана неосознаваемая эмоциональная проблема. Ее содержание становилось понятно по словам, которые запускали комплекс. При работе с комплексами Юнг использовал метод ассоциаций, однако это был не метод свободных ассоциаций, рекомендованный Фрейдом, а тест связанных ассоциаций: ассоциации должны были группироваться вокруг одного слова, понятия, образа, который запускал в действие комплекс, создавая таким образом языковой и параллельно тематический контекст и выявляя суть проблемы. А поскольку ассоциации часто выражаются

Я, которое ищет себя

в визуальных образах, открывается доступ к комплексам через воображение и сновидения.

В начале XX столетия ученые провели друг над другом ассоциативный эксперимент и установили, что это хороший способ выявить бессознательный или частично осознаваемый внутренний конфликт. Широкую известность Юнг приобрел благодаря своим экспериментам, которые описал в опубликованной в 1937 году статье «К диагностике фактов (случаев) в психологии»¹⁰, где проанализировал ассоциации людей, подозревавшихся в совершении преступления. На одной из своих лекций в Университете Кларка Юнг рассказывал, что благодаря ассоциативному тесту вывел на чистую воду одну воровку.

АФФЕКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЛИЧНОСТИ

Благодаря ассоциативным экспериментам и изучению комплексов Юнг сформулировал одно важное и до сих пор актуальное теоретическое положение. «Существенной основой личности является аффективность», — написал он в своей работе «Комплекс и его влияние на психику», которая вышла в 1906 году¹¹. Под аффективностью

Юнг понимал чувства, настроение, переживания и эмоции.

Этот тезис и сегодня не потерял актуальности, более того — широко внедрился в сознание людей. С рождения до смерти жизнь человека сопровождают эмоции — и во сне и наяву. Без эмоций в психотерапии ничего не происходит. Всякий опыт сопряжен с эмоциональными переживаниями. Любое воспоминание связано с определенными эмоциями, иначе мы не запомнили бы это событие. Для преобразований и изменений также необходимы эмоции. Сильные, стрессовые или слабо выраженные, не справляющиеся со своей функцией «ориентира» эмоции должны быть проработаны — что является центральной задачей любой психотерапии, имеющей дело с бессознательным. Только после этого с помощью эмоций и через них становится возможным наладить контакт с внешним, а также внутренним миром, благодаря чему человек не будет постоянно находиться в стрессе. В отношениях между психотерапевтом и пациентом эмоции, с одной и с другой стороны, играют центральную роль. Они перерабатываются также в снах и фантазиях, а уже переработанные влияют на сознание, что затем вновь отражается в сновидениях¹².

Я, которое ищет себя

Юнг обнаружил, что благодаря ассоциациям, возникающим в ответ на слово-стимул, комплекс постепенно обретает словесное выражение, а вместе с тем выявляется причина невроза: «С помощью ассоциативного теста мне удалось подтвердить, что в основе всех неврозов лежат автономные комплексы. Из-за их разрушительного действия человек заболевает»¹³.

С другой стороны, Юнг всегда подчеркивал, что комплексы есть у всех людей: иметь комплексы — это «нормальное явление жизни»¹⁴, они представляют собой «живые единицы бессознательной психики»¹⁵. Это значит, что комплекс является выразителем проблем в тех сферах жизни, которые для нас особенно важны и влияют на нашу жизнь, то есть темами, действующими в нашей жизни и стремящимися к реализации; они суть выражение проблем развития, которые также являются и нашими темами развития¹⁶. Комплексы определяют нашу психическую организацию. К неврозам они приводят тогда, когда, вместо того чтобы интегрироваться, вытесняются или отщепляются. Юнг не делал существенных различий между нормой и патологией. Он обращал внимание только на нюансы. С комплексами борются все люди. Патология возникает тогда, когда комплекс завязан

на столь мощной эмоции, что сознание не в состоянии справиться и вытесняет или отщепляет аффекты. Под влиянием отщепленного комплекса, порожденного травмирующим опытом, индивиду трудно влиться в социум и даже адаптироваться к собственному внутреннему миру.

Постепенно Юнгу наскучила рутинная работа с ассоциативными экспериментами, и их математическую обработку он предоставил Риклину¹⁷, однако теория комплексов стала определять его направление в психологии. Она была столь важна для него, что в 1934 году он сделал ее главной темой своей вступительной лекции на должность профессора Швейцарской технической высшей школы в Цюрихе¹⁸. В этой лекции Юнг обобщил полученные результаты исследований комплекса и дал ему определение: «Что же такое эмоционально окрашенный комплекс на научном языке? Это образ определенной, эмоционально заряженной психической ситуации, которая несовместима с привычными представлениями о жизни и установками сознания. Этот образ обладает сильной внутренней целостностью, имеет свои границы, а также обладает относительно высокой степенью автономии, то есть не подчиняется установкам сознания...»¹⁹

Я, которое ищет себя

Обобщенные эмоционально тяжелые переживания соединяются в комплексах в трудный, мало контролируемый опыт. Каждое похожее переживание впоследствии интерпретируется через призму комплекса и усиливает его, то есть эмоция, характеризующая комплекс, тоже усиливается²⁰. В результате все больше жизненных событий переживаются под влиянием комплекса и встраиваются в него.

Комплексы указывают на уязвимые к кризису места в психике личности. Будучи энергетическими центрами, они определяют активность психической жизни. С одной стороны, комплексы мешают жизнедеятельности, поскольку человек из раза в раз реагирует слишком стереотипно, эмоционально, неадекватно текущей ситуации — под влиянием своего прошлого жизненного опыта. Однако в комплексах заложено и семя новых возможностей²¹. Они и дальше влияют на наше восприятие мира, наши переживания, формирование наших мыслей и даже на соматические процессы. В основе каждого комплекса лежит определенная архетипическая тема²².

То, что Юнг, говоря о комплексах, называл «обособленными фрагментами психики»²³, мы сегодня называем диссоциациями, которые характерны

прежде всего для травматических переживаний. Комплексы могут возникать на протяжении всей жизни человека. Однако большинство из них, включая те, что развиваются позднее, часто ассоциируются с комплексами, возникшими в раннем возрасте.

ЭПИЗОДЫ, АКТИВИРУЮЩИЕ КОМПЛЕКС

Описание процесса формирования комплексов в последние двадцать лет приобрело большое значение и открыло новые перспективы в работе с комплексами. Определение, данное Юнгом, имеет важное значение для терапевтической работы с комплексами.

В 1928 году в своем докладе Юнг сказал: «Он [комплекс], очевидно, возникает, когда, с одной стороны, есть необходимость адаптироваться под обстоятельства, а с другой — конституция индивида не подходит под требования»²⁴. Это определение ставит во главу угла аспект отношений в процессе формирования комплекса, и этот аспект отношений, том числе в теории Юнга, в последние десятилетия становится все значительнее.

Вслед за этим абстрактным определением Юнг говорил о родительском комплексе как о первом столкновении между «реальностью и ее несоответствием природе индивидуума»²⁵. Как правило, другие люди принуждают человека подстраиваться, а значит, истории взаимоотношений в нашем детстве и дальнейшей жизни структурно и эмоционально отражаются в наших комплексах. Таким образом, в этом процессе задействованы два человека: ребенок и значимый другой. Я называю их полюсами комплекса.

Комплексы возникают в момент взаимодействия, в эпизодах отношений. Эпизоды комплекса — это обобщенный опыт отношений, который мы, насколько это возможно, представляем себе чувственно, задействуя все каналы восприятия с соответствующими эмоциями, а затем пересказываем психоаналитику. Здесь мы видим сходство с RIG*-обобщенными представлениями о взаимодействиях Дэниела Стерна и, как и он, считаем, что эпизоды комплекса интериоризируют-

* Английскую аббревиатуру RIG можно расшифровать как РИГ, где Р — «репрезентант», И — «интеракция», а Г — «генерализация» (и/или когерентность).
Прим. пер.

ся, сохраняются через «эпизодическую» память (Тульвинг*)^{26, 27}.

Комплекс оживляется в импринтных эпизодах, то есть в эпизодах, напоминающих ситуацию, повлиявшую на его формирование, в конфликтах, которые могут случаться как в повседневной жизни, так и в ходе психотерапии, а также в сновидениях и фантазиях.

Георг пришел на терапию, потому что постоянно страдал от депрессивного настроения, а также из-за приступов гнева, причину которых он не понимал и которые не мог контролировать. Скоро я заметила, что он замыкался в себе или демонстрировал признаки гнева, когда я смотрел на него вопросительно. Однако мой взгляд казался ему не вопросительным, а презрительным. Так мы отправились на поиски презрительного взгляда в истории его жизни.

* Эндель Тульвинг (1927–2023) в своей концепции эпизодической памяти раскрывает ее как память-воспоминание о личных, автобиографических событиях, пережитых в конкретном времени и месте («что», «где» и «когда»). *Прим. науч. ред.*



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

