

**Васильченко Ольга Александровна**

магистр, коуч

г. Москва

## **ПОНЯТИЕ ПРОЕКЦИИ И ИНТРОЕКЦИИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО КОУЧА**

***Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы работы механизма психических защит, выделены признаки, позволяющие их идентифицировать. Представлены взгляды авторов классического психоанализа на исследуемую тему и определена ценностная перспектива использования понятий классического психоанализа в работе современного коуча.*

***Ключевые слова:** проекция, интроекция, психологические защиты, психоаналитический коучинг, личность, бессознательное, психоанализ, психический процесс.*

Психоаналитический коучинг как область психологии выходит за рамки «классического» коучинга, что дарит специалисту возможность более глубокой работы с личностью, позволяя создавать не только желаемые перемены в жизни человека, но и делать их устойчивыми.

Психоаналитический коучинг уделяет особое внимание влиянию бессознательных процессов психики, когда требуется принятие важного решения будь то область бизнеса или сфера личных отношений. Человек в ситуации перемен руководствуется не только логикой и фактами, но и глубинными установками, сформировавшимися в далеком детстве.

Страхи, боязнь отвержения – примеры бессознательных паттернов, которые могут незаметно препятствовать подлинным устремлениям человека и тормозить его личный или бизнес-успех.

Таким образом, мы встречаемся с одним из понятий психоанализа- защитные механизмы. Это психический процесс, позволяющий индивиду справиться с реальностью. Термин был введен Зигмундом Фрейдом в 1894 году («Защитные невропсихозы») [5] и получил свое развитие в работах его коллег: А. Фрейд,

Н. Мак-Вильямс [3; 6]. Это способствовало систематизации и классификации различных видов защит в две ключевые группы: примитивные защиты (первичные) и более зрелые (вторичные). Они актуализируются при возникающих противоречиях между бессознательным и требованиями внешней среды, тем самым регулируют поведение человека и делают его более адаптивным, ослабляя напряжение, тревогу и другие личные переживания.

Мы же в рамках статьи рассмотрим одну из первичных защит- *проекцию* и коснемся, работающую с ней в паре, *интроекцию*. Такой выбор обоснован их ключевым влиянием на формирование личности [1] и в межличностном взаимодействии. Именно эти виды защит частые спутники тех жизненных препятствий, которые встречает человек на пути к желаемым переменам. И специалистам- коучам понимание этих механизмов позволяет сделать партнерство с нашим коучи более результативным, преодолевая возникающее внутреннее сопротивление человека в сжатые сроки.

В целом механизм проекции, по мнению З. Фрейда, связан с формированием в человеке понятий «хорошее» и «плохое» как то, что идет на пользу или во вред. Это понимание закреплено в статье «Отрицание» (1925 г.). Фрейд обозначил, что внутреннее Я стремится все хорошее интроецировать, а от плохо избавиться, изгнать прочь. Все чуждое Я ассоциирует с находящимся вовне.

Так, на практике за счет проекции человек собственную агрессию, в виду сильного эмоционального заряда, может отрицать через «это они меня ненавидит», смещая во вне силу собственных сложных для проживания эмоций. Подобные проявления как признак работы проекции показывает нежелание индивида разбираться в своих эмоциях, защищая себя от потенциально опасных открытий, где он может обнаружить неприемлемые для его Эго качества и характеристики.

Наша задача как психоаналитического коуча оказать «содействие с целью добиться более глубокого понимания, осознания и ясности» происходящих процессов, раскрывать перед коучи «более широкие перспективы и вдохновлять на смену точки зрения и нахождение новых возможностей для действий» [7].

Выделим еще один признак работы механизма проекции- склонность обвинять других. Данная поведенческая модель возникает как попытка скрыть свои собственные эмоции, которые неодобряемы в данный момент во внешней среде или чужды внутреннему Я. Так человек может не признавать, что испытывает зависть к коллеге, получившему повышение, обвиняя руководство в субъективном решении. Тем самым приписывая другому свои стремления.

Похожая ситуация встречается во время переговоров, где представитель одной команды может быть уверен, что оппоненты хотят сыграть нечестно. Но на деле это он стремится ввести в заблуждение собеседников и проецирует на них свои намерения.

Как видим, проекция – это психический процесс, и он сопровождается в приписывании другим собственных чувств и бессознательных желаний [1]. Важно отметить, что проекция имеет двойной смысл. С одной стороны, она необходима для развития эмпатии. Это происходит за счет проецирования собственного опыта на других. С другой стороны, проекция позволяет сохранять приемлемое представление о себе, своей целостности за счет приписывания другим своих неприемлемых чувств и качеств.

В краткосрочной перспективе проекция может быть полезной. Вместе с этим, человек, отрицая неприятные истины о себе, может лучше справляться со своими тревогами и поддерживать собственную самооценку.

Психоаналитики наряду с проекцией уделяют важное внимание механизму интроекции. Интроекция – это бессознательный психический процесс, когда внутрь психики человек вбирает ожидания и проекции других, при чем передаваемые ему невербально или вербально, явно либо скрыто. В период воспитания в родительской или замещающей семье постепенно интеграция закрепляется и становится «частью» ребенка. Как родители воспринимают свое дитя, то и будет являться основой его мировоззрения в целом.

Конечно, эти процессы продолжаются и в более взрослом возрасте, продолжают всю жизнь. Но некоторые «интроекты», полученные в детстве

укрепляются так сильно, что во взрослой жизни стабильно диктуют свои команды изнутри. Отчасти это могут быть негативные послы.

Например, взрослый воспринимающий мир враждебно, вероятно в младенческом возрасте испытывал недостаток внимания или несвоевременно получал уход. Тем самым интроецируя «плохие» внешние объекты [5].

Рассмотрим взгляд Анны Фрейд на проекцию и интроекцию [3]. Она относил их к периоду, когда Я сформировано, обозначая проекцию как важнейший защитный механизм для разрешения личностных психических конфликтов. Процесс интроекции приводит очевидно к изменениям в психике человека, как бы расщепляя Я на две части: одна сохраняет потерянный объект, другая часть симболизируя совесть, становится особенно жестока в отношении первой части. Так возникает конфликт Я, в обострении приводящий к психическому расстройству.

Термин «интроекция» появился в психоаналитической литературе с подачи Ш. Ференци. Он представил его в статье «К определению понятия интроекции» (1912) как распространение аутоэротического интереса.

Интроекция противопоставляется проекции. При проекции субъект наделяет объект теми качествами, которыми обладает сам. При интроекции человек вбирает в свою психику внешний мир. Так происходит проективная самоидентификация.

Интроекция выполняет две ключевые функции: адаптивную, способствуя социализации и защитную, наделяя индивида ощущением причастности, а значит делает окружающее пространство более безопасным.

Интроекция создает в психике человека образы и представления, воздействующие на его жизнь, становясь неотъемлемой частью личности. С психоаналитической точки зрения они превращаются в идеал Я.

В классическом психоанализе это определяется тем, что объект вбирается внутрь психики, вставая на место его Я. То есть он становится не только включен во внутренний мир личности, но и становится влияющей на поведение и мысли, непоколебимой инстанцией. Интересно, что такой механизм в итоге корректирует отношения между внешним субъектом и самим человеком, под

воздействием, встроившегося через интроекцию, идеала, меняет прежние взаимодействия на новый лад.

Так психика человека становится пространством, где противостоят различные силы. И это происходит регулярно и динамично. Фактически провоцируя внутриспсихические конфликт и пытаюсь найти способ их разрешения.

В коучинговой практике распознать интроекты помогают определенные признаки, проявляющиеся в образе мыслей человека, его поведении. Приведем несколько примеров: трудности с выражением эмоций, что приводит к эмоциональной отстраненности, желание выполнять взятые на себя обязательства идеально (перфекционизм), активно звучащий «внутренний критик» подрывающий самоуважение.

Стратегии работы с интроектами прямо коррелируются с компетенциями коуча, где он, понимая психоаналитическую природу этого явления, использует активное слушание, стимулирование осознания, а особенно важно – создает обстановку безопасности и поддержки, где потенциальные перемены становятся реальностью.

Подводя итог, следует подчеркнуть, что психологические защиты- это в большей степени механизм работы психики в момент, когда требуется адаптироваться под острую эмоциональную или травмирующую ситуацию. В зависимости от этого чаще бессознательно, а в более взрослом возрасте и сознательно, выбираются те или иные виды защит.

В своей практике психоаналитический коуч помогает выявить их у коучи и стимулирует к выработке новых, более эффективных моделей поведения.

Психоаналитический коучинг фокусируется не только на решении конкретных задачах, но и берет во внимание личность самого коучи.

Использование психоаналитических аспектов в работе современного коуча открывает перспективу и создает резерв для позитивных изменений в решении как бизнес-задач, так и личных вопросов.

### ***Список литературы***

1. Развитие в психоанализе / С. Айзекс, М. Кляйн, Д. Райвери, П. Хайманн; под ред. ред. И.Ю. Романова. – М.: Наука, 2001. – 512 с.
2. Даирова Р.А. Краткий курс лекций по детской психосоматике: методическое пособие / Р.А. Даирова. – М.: МГПУ, 2015. – 51 с.
3. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс; пер. с англ. – М.: Класс, 2001. – 480 с.
4. Россохин А.В. Прикладной психоанализ, лидерство: лидерство, коучинг, группы, организации, искусство / под ред. А.В. Россохина. – Т. 1. – М.: Beta 2 Alpha, 2023. – 432 с.
5. Фрейд З. Невропсихозы защиты / З. Фрейд; пер. с нем. М.М. Бочкарёва. – Ижевск: ERGO, 2018 – 72 с.
6. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense. Hogart Press, 1937. 191 p.
7. Ключевые компетенции коуча ICF [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://icfrussia.ru/mezhdunarodnaya-sertifikatsiya-icf/kompetentsii-koucha/> (дата обращения: 01.04.2025).