

УДК 159.99

ИНТРОЕКТ КАК ЗАПУСКАЮЩИЙ МЕХАНИЗМ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Суркова Г.Г.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: galina.surkova2019@gmail.com

Научный руководитель: Петренко Е.А., к.ф.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: petrenko19789@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается значение интроектов в нашей жизни, механизм их формирования, а также взаимосвязь интроектов и психосоматических заболеваний. В психотерапевтической работе важно вовремя заметить и помочь проработать клиенту те интроекты, которые могут привести к психосоматическому заболеванию. Важно критически воспринимать те фразы, которые застревают в нашем сознании и вызывают внутреннюю разбалансированность, непонятную тревогу.

Ключевые слова: интроект, инроекция, психосоматические заболевания, Гештальт-подход, самопознание, психология, практический случай

INTROJECT AS A TRIGGERING MECHANISM OF PSYCHOSOMATIC ILLNESS

Surkova G.G.

Abstract: The article examines the importance of introjects in our life, the mechanism of their formation, as well as the relationship of introjects and psychosomatic diseases. In psychotherapeutic work, it is important to notice and help the client to work out those introjects that can lead to a psychosomatic disease. It is important to critically perceive those phrases that get stuck in our minds and cause internal imbalance, incomprehensible anxiety.

Keywords: Introjection, inrojection, psychosomatic diseases, gestalt approach, self-knowledge, psychology, practical case.

Рассуждая об интроектах, мы делаем предположение, что не только фраза, услышанная нами когда-то в детстве, но и фраза, сказанная значимым человеком и воспринятая без критики в зрелом возрасте может иметь большое влияние на эмоциональное состояние человека, и, как следствие, на

возможность возникновения психосоматического заболевания, впоследствии приводящего уже к органическим изменениям в организме. Существует семь основных источников психосоматических заболеваний. Внутренний конфликт (например, обесценивание чувств, конфликт субличностей, конфликт сознательного – бессознательного, конфликт «хочу – могу» и др.). Мотивация или условная (вторичная) выгода. Эффект внушения другим лицом (установка или интроект). Элементы органической речи (во фразах используются слова, имеющие отношение к телу, например, «меня от тебя тошнит»). Идентификация (попытка стать похожим на кого-либо (родителя, человека – идеала, спортсмена, актера и т.д.)). Болезненный травматичный опыт прошлого (когда пропадает ощущение радости, удовольствия, тогда травмой становится практически любая ситуация, которая воспринимается человеком травматичной). Самонаказание (часто связано с чувством вины) [1, с. 20–23].

Интроекция – бессознательный психологический процесс, который относится к механизмам психологической защиты. Интроекция означает, что человек включает в свой внутренний мир взгляды других людей, их мотивы, установки (интроекты). Он начинает их воспринимать, как свои собственные. Считается, что впервые термин интроекции был введен венгерским психоаналитиком, основателем Венгерского психоаналитического общества, единомышленником Зигмунда Фрейда Шандором Ференци (1873 – 1933 гг.), создателем учения об интроекции (1909 г.). Хотя об интроекции, как о механизме защиты, писал ещё З. Фрейд.

«На протяжении раннего детства ребенку регулярно дается множество отрицательных сигналов, которые интроектируются им, поскольку он еще не научился искусству неприятия того, в чем для него таится вред, и не овладел способностью различать, где правда о нем, а где – нет. Маленький ребенок без тени сомнений принимает все, что исходит от людей, которым он доверяет (или страстно хочет доверять) и от которых зависит его жизнь.» [2]. Таким образом, ребенок, как будто впитывает в себя всё, что связано со

значимыми для него людьми, а это, в первую очередь, родители. На основе интроектов ещё в раннем детстве могут формироваться такие чувства, как стыд и вина [3], которые могут в дальнейшем препятствовать свободному развитию личности.

Термин интроекции широко используется и в гештальт-терапии. Но здесь он модифицируется, основываясь на идею бессознательного усвоения чужого опыта. Такое явление называют «ментальным метаболизмом», то есть поглощением ментальной пищи из внешнего мира. Фредерик Перлз сравнивал механизм интроекта с физическим процессом усвоения пищи организмом, то есть разрушением её и перевариванием, превращением её в мельчайшие частицы, в микроэлементы, которые организм сможет усвоить и использовать для восполнения энергии и формирования мышц, костей. Бывают же случаи, когда мы заглатываем пищу целиком, например, если нас заставляют её есть (часто тревожные мамы заставляют ребенка съесть всё, что находится на тарелке, переживая, что ребенок будет голодным), или мы на самом деле не голодны, а просто заедаем проблемы, возникающие в нашей жизни, снимая напряжение, и не осознавая, что с нами происходит. В этих ситуациях пища с тяжестью ложится на желудок, создавая неудобство и дискомфортные ощущения. Подавляя их, подавляя своё желание избавиться от пищи, мы, возможно, всё-таки усвоим её, желудочный сок сделает своё дело, но усвоенная таким образом пища будет нас отравлять, усиливая нагрузку на организм, заставляя работать его на износ. Вот что говорил об интроектах Ф. Перлз: «Психологический процесс усвоения в значительной степени похож на физиологический. Понятия, факты, нормы поведения, мораль, этические, эстетические, политические ценности – все это первоначально приходит к нам из внешнего мира... Это несъедобно, это чужеродные тела, хотя мы и дали им место в своем уме.» [4, с. 21]. Итак, интроекция – механизм, посредством которого человек впускает в себя установки, идеи, убеждения, образцы поведения другого человека «без пережевывания» данного материала. Люди присваивают себе многие вещи:

мимику, жесты, родной язык, привычки родителей, способы поведения значимых людей в трудных ситуациях и многое другое. С одной стороны, интроецирование является важной составляющей процесса социализации (общество диктует свои требования соответствия нормативам), но с другой стороны, жизнь (а это – то же общество) диктует нам послание «быть самим собой».

Клиентский случай. В жизни одной женщины интроект сыграл роль запускающего механизма психосоматического заболевания. Узнав о болезни сына, она решает «перетянуть» её на себя, в её голове звучит сказанная когда-то кем-то из близких людей фраза, что «родители должны уходить из жизни раньше своих детей». Этот интроект хорошо вписался в её переживания, и все последующие события жизни она воспринимала с трагичностью через призму данного известия. В итоге все эти переживания через время привели к точно такой же болезни, локализованной только в другом месте её организма. Мы видим, что интроект медленно, но верно оказывал своё влияние на возникновение заболевания. Здесь запускающими моментами в формировании психосоматического заболевания были два механизма. Первое, это бессознательное отождествление (идентификация) со своим сыном, вернее с его болезнью. И второе, это твердое убеждение (интроект), что «родители должны умирать раньше своих детей». Однако, если проанализировать, можно заметить и третью причину возникновения психосоматического заболевания. Это вторичная выгода. В чем же в данном случае она может состоять? Это страх встретиться с чем-то таким неизвестным, с чем психика человека, по ощущениям женщины, справиться не сможет[5]. Страх в этом случае парализует и не даёт мыслить осознанно. Это уход от ответственности, от необходимости решать возникшие на данном этапе перед человеком задачи, а также переключение внимания на себя.

Итак, важно критически воспринимать те фразы, которые застревают в нашем сознании и вызывают внутреннюю разбалансированность, непонятную тревогу. «Где, когда, в какой ситуации и кем была сказана эта

фраза? Действительно ли она имеет отношение ко мне? Как я могу её перефразировать, чтобы она была для меня ресурсной, давала энергию жить дальше?». Согласно мнению Ф. Перлза: «Если фраза просто проглочена целиком, она ничего не дает для развития нашей личности... Она превращает нас в мусорную корзину, наполненную чуждой и ненужной нам информацией... этот материал имел бы для нас огромную ценность, если бы мы обдумали его, изменили и трансформировали его в себе»[4, с.21].

Таким образом, в психотерапевтической работе важно вовремя заметить и помочь проработать клиенту те интроекты, которые могут привести к психосоматическому заболеванию.

Библиографический список

1. Малкина-Пых И. Г. Простудные заболевания. – Москва : Эксмо, 2008. – 256 с.
2. Окландер В. Гештальттерапия с детьми: работа с гневом и интроектами. Московский Гештальт Институт, выпуск 1 / подред. Н. Кедровой. – 2010. С. 14-34.
3. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. – Москва: Институт психотерапии, 2007. – 152 с.
4. Семибратова Т.А. Основные аспекты тревожных расстройств [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 209-215. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220765> (дата обращения: 15.04.2022).
5. Тихомирова О.А. Вина и стыд [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 224-229. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220769> (дата обращения: 09.04.2022).