A stylized, light-colored illustration of a plant with several leaves and a cluster of small, round buds or flowers, positioned on the left side of the slide against a dark brown background.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ К.Г. ЮНГА

Выполнила:

Медведева В.А.,

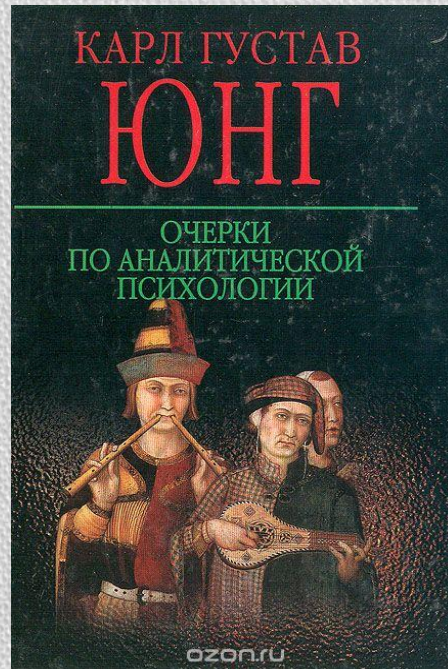
гр. ЗПЛм-117

Аналитическая психология –
направление глубинной
психологии XX в., разработанное
швейцарским психиатром и
психологом Карлом Густавом
Юнгом.

Карл Густав Юнг (1875-1961)

К.Г. Юнг окончил университет в Цюрихе. Пройдя стажировку у известного психиатра П.Жане, открыл собственную психологическую и психиатрическую лабораторию. В это же время он познакомился с первыми работами З.Фрейда, а с 1906 г. начал сотрудничать с ним. Но несмотря на близость позиций и стремлений, между ними существовали и значительные разногласия, примирить которые им не удалось.





Его теория, названная аналитической психологией, изложена им в книгах «Психологические типы» (1921), «Избранные труды по аналитической психологии» (1939), «Подход к бессознательному» (1961), получивших широкое распространение и принесших Юнгу заслуженную славу.

Структура личности

Юнг считал, что структура личности состоит из трех частей:

Коллективное
бессознательное

Индивидуальное
бессознательное

Сознание

Если индивидуальное бессознательное и сознание представляют собой чисто личностные прижизненные приобретения, то коллективное бессознательное - своего рода «память поколений», то психологическое наследство, с которым ребенок появляется на свет. Юнг писал, что «содержание коллективного бессознательного лишь в минимальной степени формируется личностью и в своей сущности вообще не является индивидуальным приобретением. Это бессознательное - как воздух, которым дышат все и который не принадлежит никому».

Структура личности

Содержание коллективного бессознательного состоит из **архетипов** - форм, организующих и канализирующих психологический опыт индивида. Юнг часто называл архетипы первичными образами, так как они связаны с мифическими и сказочными темами. Он также считал, что архетипы организуют не только индивидуальную, но и коллективную фантазию (например, лежат в основе мифологии народа, его религии, определяя психологию народа, его самосознание). Через актуализацию определенных архетипов культура оказывает влияние и на становление индивидуальной психики человека.

Структура личности

Основные архетипы индивидуальной психики:



Персона (личность) – самый верхний слой личностного сознательного; *Эго* – его более глубокий слой. Ниже идет бессознательное, сначала индивидуальное, потом коллективное. Самый верхний слой бессознательного – двойник Я, его тень; следующий слой – душа (Анима и Анимус); самый нижний слой – объективное Я (самость).

Структура личности

Персона – это визитная карточка Я. Это манера говорить, мыслить, одеваться. Это характер, социальная роль, способность самовыражаться в обществе. *Persona* – латинское слово, обозначающее маску, которую одевали греческие актеры для условного обозначения той или иной роли (сравни русское: «личина», «личность»). Различают позитивные и негативные качества персоны. В первом случае она подчеркивает индивидуальность, способствует коммуникации, служит защитой от вредоносных влияний среды. Во втором случае, если социальной роли придается слишком большое значение, персона может задушить индивидуальность. Юнг называл персону «архетипом конформности».

Эго – центр сознания и поэтому играет основную роль в нашей сознательной жизни. Эго создает ощущение осознанности и последовательности наших мыслей и действий. В то же время Эго, находясь на грани с бессознательным, ответственно за связь (слияние) сознательного и бессознательного. При нарушении гармоничности этой связи возникает невроз.

Структура личности

Тень – центр личного бессознательного. Сюда входят желания, тенденции, переживания, которые отрицаются индивидуумом как несовместимые с существующими социальными стандартами, понятиями об идеалах и т. д. В жизни мы обычно отождествляемся с персоной и стараемся не замечать все, что считаем низким, порочным в своей личности.

Тень – не только обратное отражение Эго, но также и хранилище жизненной энергии, инстинктов, источник творчества. Тень уходит своими корнями в коллективное бессознательное, а поэтому может дать доступ индивидууму (и аналитику) к материалу, который обычно недоступен Эго и персоне. «Тень с нами всю жизнь, – пишет Юнг, – и, чтобы иметь с ней дело, нужно постоянно вглядываться в себя и честно сознавать, что мы там видим».

Структура личности

Анима и Анимус – это представления о себе как о мужчине или женщине, вытесненные в бессознательное как нежелательные для данного индивидуума. Анима (у мужчин) имеет обычно феминистическое, а Анимус (у женщин) – маскулинистическое содержание. По Юнгу, каждый мужчина в глубине своей души, в своем бессознательном – женщина, а каждая женщина – мужчина.

Анима и Анимус – наиболее древние архетипы. Они ориентированы своим острием к глубокому бессознательному, так же как персоне — к внешней среде, и оказывают большое влияние на поведение индивидуума.

Самость – архетип целостности личности. «Самость, – пишет Юнг, – означает всю личность. Вся личность человека не поддается описанию, потому что его бессознательное не может быть описано». По Юнгу, «сознательное и бессознательное не обязательно противостоят друг другу, они дополняют друг друга до целостности, которая и есть самость».

Самость объединяет сознательное и бессознательное, она является центром целостности Я, как Эго – центром сознания.

Типология личности

Исходя из структуры души, Юнг создал свою типологию личности, выделив два типа - экстравертов и интровертов. **Интроверты** обращают больше внимания на внутреннюю часть своей души, строят свое поведение на основе собственных идей, собственных норм и убеждений. **Экстраверты**, наоборот, больше ориентированы на Персону, на внешнюю часть своей души. Они прекрасно ориентируются во внешнем мире, в отличие от интровертов, и в своей деятельности исходят главным образом из его норм и правил поведения. Если для интроверта опасность представляет полный разрыв контактов с внешним миром, то для экстравертов не меньшая опасность таится в потере себя. В своих крайних проявлениях экстраверты являются догматиками, в то время как интроверты - фанатиками. Истерические личности больше склонны к экстраверсии, астеники и аутичные — к интроверсии.

Становление личности

Одно из центральных понятий в учении Юнга – **индивидуация** – процесс развития человека, включающий установление связей между Эго и самостью. По Юнгу, сознательное и бессознательное находятся в постоянном взаимодействии, а нарушение баланса между ними «проявляется неврозом». Исходя из этого, аналитическая психотерапия направлена в основном на уравнивание сознательного и бессознательного, на оптимизацию динамического взаимодействия между ними. В процессе индивидуации сознание расширяется и «комплексы» из бессознательного переводятся в сознательное.

Становление личности

- **Первый этап** индивидуации – это анализ персоны. Персона выполняет запретные функции, но в то же время она является маской, скрывающей самость. Внешнее проявление личности (имя, титул, должность, персональная машина и т. п.) еще не является ее сущностью. «Анализируя персону, – указывает Юнг, – мы срываем маску и обнаруживаем, что то, что называли индивидуальным, на самом деле является коллективным».
- **Второй этап** – осознание тени. Если мы признаем ее реальность, то можем освободиться от ее влияния. Кроме того, осознание личного бессознательного – путь к ликвидации неврозов.
- **Третий этап** индивидуации – это встреча с Анимой и Анимусом. Сам Юнг относился к этому архетипу как к реальному существу, находящемуся в тайниках его души. Он советовался со своей Анимой, считался с ее мнением, учился у нее.
- **Четвертый этап** – анализ самости. «Самость – наша жизненная цель, потому что это наиболее полное выражение того судьбоносного сочетания, которое мы называем индивидуальностью». Юнг считал, что «человек должен быть собой, должен нести собственную индивидуальность, тот центр личности, который одинаково удален и от сознания и от бессознательного; мы должны стремиться к этому идеальному центру, к которому природа, кажется, направляет нас».

Методы исследования и работы с бессознательным

При исследовании бессознательного Юнг использовал три метода:

**Ассоциативный
тест**

**Анализ
сновидений**

**Активное
воображение**

1) **ассоциативный тест**: в эксперименте используется длинный список слов, на которые тестируемый реагирует ассоциациями. Услышав слово-стимул, тестируемый должен как можно быстрее назвать первое слово, пришедшее ему в голову. Секундомером фиксируется время каждой реакции. Пройдя, например, сто слов, слова-стимулы повторяются, а тестируемый должен воспроизвести свои прежние ответы.

Ошибки в повторении ассоциации, задержка ответа и др. типы нарушений реакции на слова-стимулы часто свидетельствуют о болезненной обостренности чувств по отношению к этим словам. Например, тот, у кого комплекс на почве денег, будет задет словами «купить», «уплатить», «деньги» и т.п. Это на бессознательном уровне искажает реакцию и не подлежит контролю со стороны воли. Чтобы узнать, что беспокоит человека, нужно просто прочесть слова, вызвавшие беспокойство, и попытаться связать их воедино.

Методы исследования и работы с бессознательным

2) **анализ сновидений**: сопоставление серии снов может показать процесс, протекающий в бессознательном от ночи к ночи. При этом отдельно взятый сон может быть проинтерпретирован произвольно. Согласно Юнгу, сны являются естественной реакцией саморегулирующейся психической системы на нашу сознательную позицию, когда бессознательное даёт знать о нарушении равновесия, подобно реакции тела на переедание или недоедания. Сны являются свидетельством (симптомом) того, что индивид пребывает в разногласии с бессознательным. Некоторые мотивы снов своим источником имеют индивидуальный опыт. Часто бессознательное говорит о каком-нибудь комплексе, который беспокоит человека, иногда персонифицируя этот комплекс в сновидениях. Другие мотивы находятся целиком за пределами нашего опыта, будучи продуктом коллективного бессознательного.

Методы исследования и работы с бессознательным

Для разбора содержания сна Юнг использовал метод амплификации. Этот метод состоит в поисках параллелей: как в случае с никогда не встречавшимся словом исследователь ищет текстовые параллели со схожими словами, так психоаналитик ищет схожие с образом пациента мотивы в истории, литературе, искусстве и т. д. Затем нужно найти контекст, психическую основу рассматриваемого мотива из сна. Если сон явно построен на индивидуальном материале, обязательно следует обратиться к индивидуальным ассоциациям пациента (например, какие чувства у него вызывает приснившийся «простой крестьянский дом»); если же у сна главным образом мифологическая структура, он говорит на универсальном языке, и можно отыскать параллели для того, чтобы достроить контекст. Поиск параллелей для образов коллективного бессознательного почти всегда связан с привлечением религиозных, мифологических и фольклорных материалов, которые полны подобного символизма.

Методы исследования и работы с бессознательным

3) **активное воображение:** сосредоточение внимания на выбранном образе с последующим бессознательным развитием картины. Когда пациент концентрируется на чём-то и отходит от сознательного размышления и даёт волю своему воображению, бессознательное подаёт идеи и представляет материал, который в некоторых случаях может быть полезен для психоаналитика.

Случается, что пациенты приходят к тому, что определенный материал должен быть запечатлен посредством схемы, рисунка, пластического оформления и т.п. Если рисунки явно демонстрируют внеиндивидуальное содержание, то также следует применить метод сопоставления с имеющимся в мировом наследии материалом. Таким образом, в качестве типичных, повторяющихся способов выражения человеческой души, пациент способен уяснить значение возникающих у него архетипических образов.

Цель психотерапии

Цель психотерапии состоит в таком усовершенствовании личности и в формировании её в целостность, при котором происходит гармонизация и сотрудничество сознания и бессознательного. Эта задача относится к иррациональной стороне жизни и имеет дело с определенными символами, так как именно в них осуществляется объединение сознательных и бессознательных содержаний.

Юнг подчеркивает, что терапия – это соединение усилий аналитика и анализируемого. Более того, Юнг полагал, что психотерапия – это прежде всего взаимодействие бессознательного аналитика с бессознательным пациента.

Цель психотерапии

Весь процесс лечения Юнг условно разделил на две стадии: аналитическую и синтетическую.

Аналитическая стадия делится на два этапа:

признание и толкование. Лечение начинается со сбора материала. Пациент рассказывает о своей жизни, переживаниях, сновидениях и т. д. Врач осторожно направляет рассказ пациента, стараясь сделать его более полным и откровенным. Уже в процессе признания происходит частичное осознание своего бессознательного. Следующий этап – толкование собранного материала. Особо важное значение Юнг придавал сновидениям и символам. Кроме исповеди пациента в качестве материала для анализа Юнг широко использовал и другие формы выражения бессознательного: рисунки, танцы, скульптуры и т. п.

При анализе снов Юнг в отличие от Фрейда придавал значение не столько свободным ассоциациям, сколько конкретному содержанию сновидения. «Свободные ассоциации, – писал Юнг, – выведут наружу все мои комплексы, но едва ли значение сна. Чтобы понять значение сна, я должен так близко, как возможно, придерживаться образов самого сна». В процессе толкования сновидений Юнг придавал одинаково важное значение ассоциациям как аналитика, так и пациента.

Цель психотерапии

Во второй стадии лечения – **синтетической**, так же как и в первой, выделяются два этапа: *обучения* и *трансформации*. Юнг считал, что прозрение и понимание – это только первая половина лечения. За ней следует не менее важная и трудная – обучение. Результатом этого этапа лечения должно стать формирование у пациента не только нового понимания себя и окружающего мира (предыдущая стадия), но и новых привычек, стереотипов поведения и реагирования. На заключительном этапе лечения зависимость пациента от врача должна быть сведена к минимуму. Центр тяжести переносится (трансформируется) на самого пациента, на процесс самообучения и самосовершенствования .