

Аналитическая психология Карла Густава Юнга (1875 — 1961)



Презентация по
«Психологическому
консультированию»

студентки 3 курса ФП группы
ППДП-31-17

Назмиевой Ю.И.

Основные теоретические положения К. Г.Юнга:

-Главным источником развития личности Юнг считал врожденные психологические факторы. Человек получает по наследству от родителей готовые первичные идеи — «архетипы».

-По Юнгу личность формируется в течение всей жизни. В структуре личности доминирует бессознательное, основу которого составляет «коллективное бессознательное» — совокупность всех врожденных архетипов.

-Наиболее известным вкладом Юнга в психологию считаются описанные им две основные направленности, или жизненные установки: экстраверсия и интроверсия. Согласно теории Юнга, обе ориентации сосуществуют в человеке одновременно, но одна из них обычно становится доминантной.

-Согласно Юнгу, конечная жизненная цель — это полная реализация «Я», то есть становление единого, неповторимого и целостного индивида. Развитие каждого человека в этом направлении уникально, оно продолжается на протяжении всей жизни и включает в себя процесс, получивший название индивидуализация. Говоря упрощенно, индивидуализация — это динамичный и эволюционирующий процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций.



Этапы анализа

Юнг предлагал линейную модель консультативного процесса.

- В качестве первой стадии он выделял исповедание, признание, или катарсис. Эта процедура более или менее аналогична известным религиозным практикам. Любое душевное движение начинается с попытки избавиться от ложного и открыться истинному.
- Вторую стадию — прояснение причин — он связывал с фрейдовским психоанализом. На этом этапе человек должен освободиться от «неадекватных детских притязаний», «инфантильного потакания себе» и «ретрогрессивной тоски по раю».
- Третья стадия — обучение и воспитание — близка к адлерианской терапии. Она направлена на лучшую адаптацию к повседневной реальности.
- Наконец, четвертый этап — психическую трансформацию, объект своего главного интереса — Юнг противопоставлял трем предыдущим.

Техники Юнганского анализа:

- Свободные ассоциации
- Активное воображение
- Интерпретация
- Перенос, контрперенос
- Амплификация
- Анализ сновидений
- Свободные ассоциации.



Анализ сновидений



В основе психотерапии Юнга лежит его вера в исцеляющие возможности психики, поэтому в сновидении мы можем увидеть скрытые движения души, следуя которым удастся помочь клиенту как в разрешении его текущих проблем, так и в индивидуализации. Начиная работать со сновидениями, Юнг предлагал забыть все наши теории, чтобы избежать редукционизма, не только фрейдистского, но и любого другого. Он считал, что даже если кто-либо обладает большим опытом в данной области, то ему все же необходимо — всегда и неизменно — перед каждым сновидением признаться самому себе в своем полном неведении и настраиваться на нечто совершенно неожиданное, отвергнув все предвзятые мнения. Каждое сновидение, каждый его образ является самостоятельным символом, нуждающимся в глубокой рефлексии.

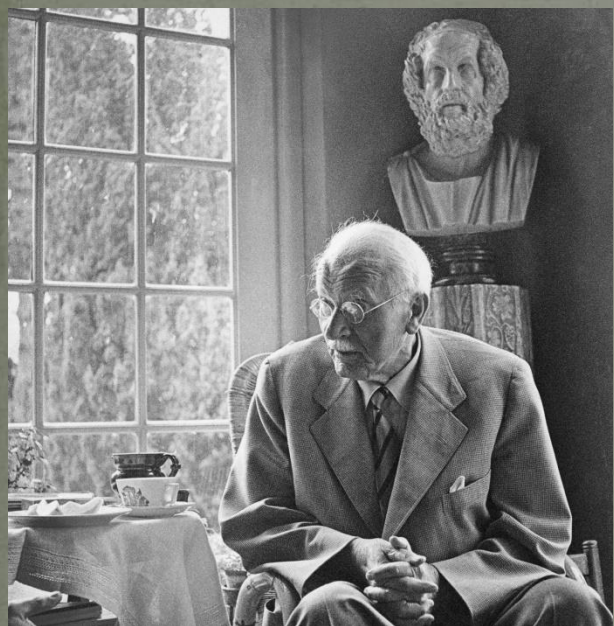
Амплификация

(от лат. *amplificatio* – распространение, расширение). Аналитическая техника, разработанная К. Юнгом, которая представляет собой работу со сновидениями в бодрствующем состоянии.

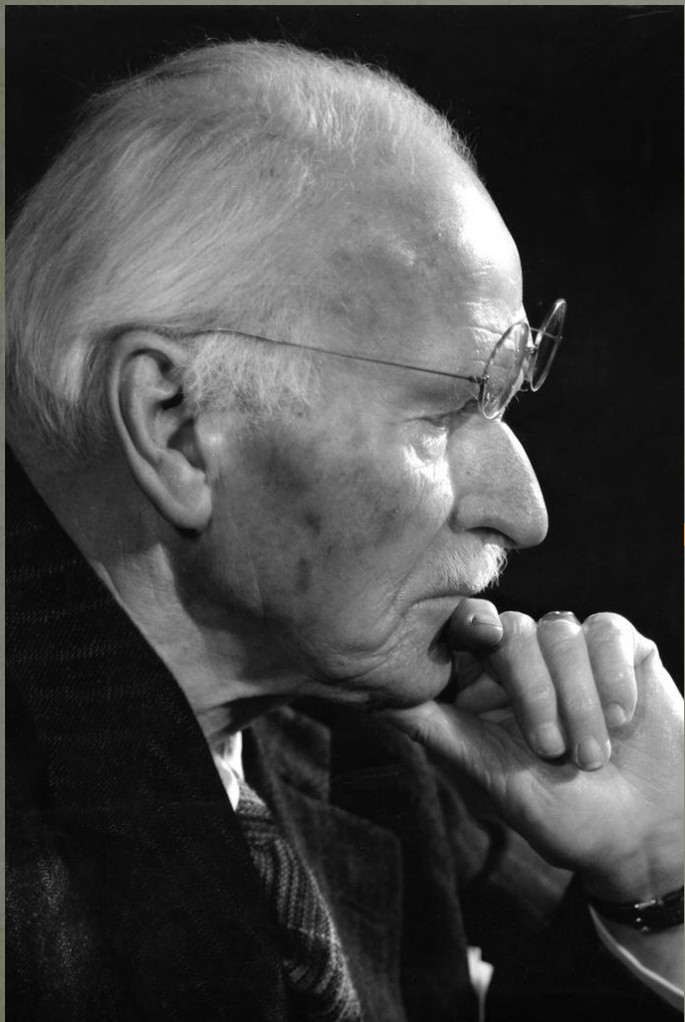
Прообразом этого процесса служит стилистическая фигура, состоящая из нанизанных друг на друга синонимических определений, сравнений, образных выражений, с целью усиления выразительности высказывания.

Содержание снов осмысливается за счет свободных ассоциаций и через их мифологическое толкование. Происходит сравнение отдельных мотивов сна индивида с аналогичными по смыслу произведениями литературы (саги, мифы), живописи, традиционными символами.

Предполагается, что при применении техники амплификации происходит развитие личности благодаря осознанию той части души, которая была до сих пор скрыта. Расширение сознания индивида и его упорядочивание происходит именно в контексте смыслов сна.



Интерпретация



- Интерпретация свидетельствует о том, что аналитик присутствует, слушает, старается помочь. Она дает поддержку клиенту, показывая, что в его переживаниях нет ничего неразумного, глупого или плохого, что они в принципе понятны и интересны другим людям.
- Содержанием полной интерпретации является описание доминирующего комплекса, сопротивления и системы защит, удерживающих этот комплекс в бессознательном. Она должна охватывать три времени: прошлое, настоящее и будущее.

Перенос и контрперенос

В широком смысле перенос и контрперенос обозначают не просто невротическую тенденцию разыгрывать старые стереотипы, но неизбежную и необходимую степень эмоционального вовлечения обоих участников в общий процесс.



ложение
одно
то приходит в
оваривать

- Общей инструкцией в начале анализа является предложение расслабиться, войти в полусонное состояние со свободно плавающим вниманием и говорить абсолютно все, что приходит в голову. При этом акцент делается на том, чтобы проговаривать все возникающие мысли и чувства, даже если они кажутся несущественными, неприятными или глупыми, в том числе относящиеся к анализу и личности аналитика. Именно так в идеале применяется основной метод — метод свободных ассоциаций.
- Ассоциации — это не средство вытащить на поверхность давно вытесненное. Будучи неразрывно связанными с центральными образами посредством своих аффективных коннотативных аспектов значений, они образуют саму материю психического, сам способ жизни и функционирования нашей души. В сущности, каждый из ключевых образов, стягивающий на себя пучок ассоциаций, имеет нечто универсальное, присущее всем людям, то есть архетипическое. Поэтому иногда юнгианское применение этого метода называют циркулярным (или круговым) ассоциированием в отличие от линейного ассоциирования в классическом психоанализе.

Активное воображение

Юнг говорил об активном воображении как о погружении, проводимом в одиночестве и требующем концентрации всей душевной энергии на внутренней жизни. Поэтому этот метод он предлагал клиентам как «домашнее задание».



- Юнг предложил несколько особых причин для введения активного воображения в терапию:
- 1) бессознательное переполнено фантазиями, и есть необходимость внести в них какой-то порядок, их структурировать;
- 2) очень много снов, и есть опасность в них утонуть;
- 3) слишком мало снов или они не запоминаются;
- 4) человек чувствует на себе непонятное влияние извне (что-то вроде «сглаза» или рока);
- 5) человек «зацикливается», попадает в одну и ту же ситуацию снова и снова;
- 6) нарушена адаптация к жизни, и воображение для него может стать вспомогательным пространством для подготовки к тем трудностям, с которыми он пока не справляется.

Продолжительность сеансов



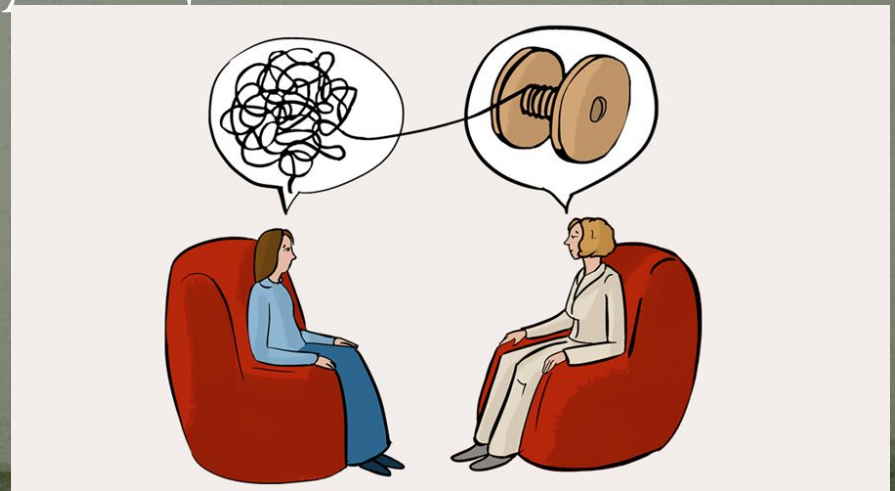
Обычно выбирается длина сеансов от сорока до шестидесяти минут. Поэтому часто сеанс называют часом. Особых рациональных причин для такого выбора, вероятно, нет. Скорее, это дань традиции, так как современным людям свойственно все отмерять часами. Может быть, наши внутренние ритмы уже синхронизованы с таким временным промежутком. По часам кормят младенцев, почасовая оплата существует для многих видов работ, уроки в школе и лекции также делятся академический час. Главный критерий при выборе продолжительности сеанса — должно успеть произойти что-то реальное. Поэтому нет смысла тянуть оставшуюся пару минут, если есть ощущение, что сеанс фактически закончен, только из тех соображений, что клиентом оплачено все время. И нет смысла заканчивать его секунда в секунду, прерывая клиента на полуслове. Но, конечно, необходимо предупредить его, если незадолго перед окончанием он начинает новую важную для себя тему.

Поэтому очевидно, что анализ как метод психотерапии предназначен не для всех. Требуется определенная готовность со стороны клиента и сохранность функций его Эго. Можно добавить, что необходима также подходящая конфигурация бессознательного, так как аналитик и клиент должны соответствовать друг другу, как ключ замку. Задача аналитической психологии — раскрыть творческий потенциал любого переживания, помочь клиенту ассимилировать его полезным для себя образом, индивидуализировать его. Для этого нужно уметь рефлексировать другим способом, более похожим на древние практики медитации — углубленного созерцания-размышления, оставляющего объект изучения таким, какой он есть, позволяя ему играть всеми гранями, всеми оттенками значений.



Кушетка или кресло?

Одно из важных изменений в технике анализа, введенное Юнгом, относилось к отказу от использования традиционной психоаналитической кушетки. Он предпочитал ситуацию «лицом к лицу», подчеркивая тем самым равенство позиций клиента и аналитика. Когда оба участника процесса сидят друг против друга, они открыты друг другу, видят реакции партнера. Это естественная и, в каком-то смысле, более уважительная ситуация, приближенная к реальной жизни. Безусловно, она позволяет и аналитику, и клиенту проявлять те же паттерны межличностных отношений, которые проявляются и с другими людьми, что очень важно для понимания трудностей клиента за пределами приемной. В ситуации «лицом к лицу» хорошо заметны невербальные сигналы, и пространство коммуникаций становится более плотным и многоуровневым.



Спасибо за внимание.