

Индивидуальная и аналитическая психотерапия



Содержание:

1.	Индивидуальная психотерапия. Альфред Адлер	3
2.	Развитие индивидуальной психотерапии	4
3.	Основные концепции индивидуальной психотерапии	5
4.	Цели индивидуальной психотерапии	9
5.	Этапы проведения индивидуальной психотерапии	10
6.	Техники индивидуальной психотерапии	13
7.	Аналитическая психотерапия	14
8.	История зарождения аналитической психотерапии	15
9.	Карл Густав Юнг	16
10.	Концепции аналитической психотерапии	17
11.	Цели и задачи аналитической психотерапии	21
12.	Этапы проведения аналитической психотерапии	24
13.	Техники аналитической психотерапии	25
14.	Песочная терапия	26
15.	Список литературы	27

АЛЬФРЕД АДЛЕР (1870-1937)

*Австрийский психолог и психиатр,
психиатр и философ, ученик З.Фрейда,
создатель системы «индивидуальной
психологии»*



Адлер был болезненным, слабым ребенком и прилагал немалые усилия, чтобы это преодолеть. Позднее, занимаясь общей медицинской практикой, он наблюдал множество "официантов, акробатов и художников, чье благосостояние целиком зависело от физических навыков", что также повлияло на представления

*Адлера о физической слабости, органической неполноценности и их воздействии на формирование личности. Все это в конце концов привело его к созданию **концепции компенсации и гиперкомпенсации** (для преодоления неполноценности), что применимо к биологическим, равно как и к психологическим процессам.*

*Разработанная Адлером система индивидуальной психологии демонстрирует любопытную эволюцию мысли: Адлер перешел от своей первоначальной **концепции органической неполноценности** и более поздних представлений об устремлениях к власти и социальному превосходству к акценту на **потребности в принадлежности** и на **стремлении внести вклад в благосостояние человечества**.*

Развитие индивидуальной психотерапии

1898-1907

Предшествует созданию «концепции человека». Какое значение в жизни индивида имеют органические и физиологические неполноценности?

1908-1917

Предшествует «социальному интересу». Адлер обращает внимание на влечение к агрессии ⇨ «мужской портрет» ⇨ «жажда власти» ⇨ смещение к индивидуальной Психологии.

1918-1927

Социальный интерес, как когнитивная функция: потребность в принадлежности и взаимосвязи с окружающими – фундаментальная человеческая мотивация, и увязана с задачей внесения собственного вклада в общее дело.

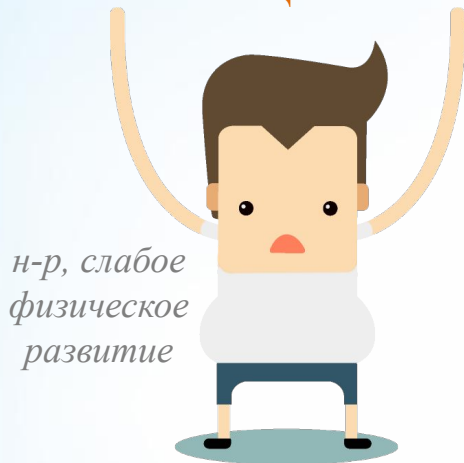
1918-1927

Концепция «Социального интереса» (чувства сопричастности к другим). Социальные узы более фундаментальны для людей, чем индивидуалистические устремления.



Основные концепции Адлера

ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ



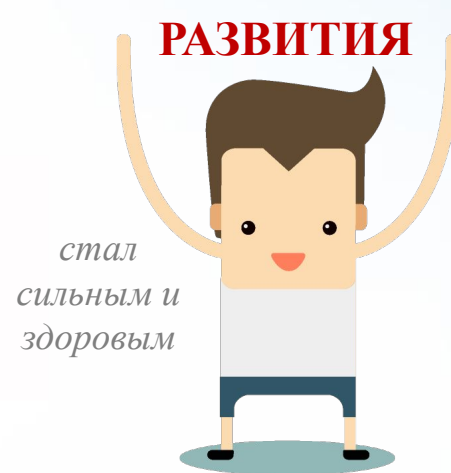
1. есть абсолютно **У ВСЕХ**, означает чувствовать себя хуже других;
2. является **СТИМУЛОМ** к здоровому, нормальному стремлению и развитию
3. **ЧЕМ СИЛЬНЕЕ** чувство неполноценности, **ТЕМ БОЛЬШЕ** потребности в преодолении этой неполноценности.

БОРЬБА ЗА ПРЕВОСХОДСТВО



1. стремление к **ПРЕОДОЛЕНИЮ** этой неполноценности;
2. борьба за превосходство над **САМИМ СОБОЙ**;
3. преодоление **ПРЕПЯТСТВИЙ**, стремление к «совершенству».
4. присуща людям вообще.

ДВИЖУЩАЯ СИЛА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



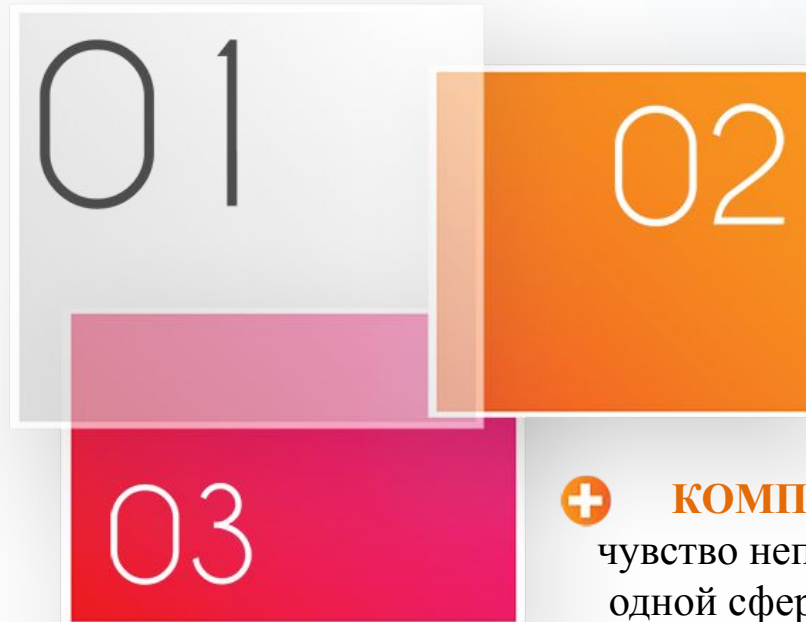
1. достижение **ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ**,
2. формирование **СТИЛЯ ЖИЗНИ**

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ – это уже *аномалия психического развития*, складывается только у некоторых. Чувство неполноценности перерастает в "патологическое состояние лишь тогда, когда *ощущение* собственной неадекватности *переполняет* индивида и вместо того, чтобы стимулировать его к полезной деятельности, *повергает в депрессию* и лишает способности развиваться". Лежит в основе невроза.

Способы достижения превосходства:

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ

чувство неполноценности в какой-либо сфере преодолевается в той же сфере, где человек испытывает слабость (н-р, физически слабый ребенок занимается спортом, тренируется)



МНИМАЯ КОМПЕНСАЦИЯ



уход в болезнь, научается извлекать пользу из своего дефекта (н-р, больной ребенок получает от родителей большего внимания, и ради этого внимания готов не бороться со своей неполноценностью, а хранить ее)



КОМПЕНСАЦИЯ

чувство неполноценности в одной сфере деятельности преодолевается за счет успехов в другой (н-р, физически слабый ребенок может научиться хорошо играть в шахматы)

ЖИЗНЕННАЯ ЦЕЛЬ

индивидуально
вырабатываемая
направленность потока
душевой активности, задающая
стиль жизни.



СХЕМА АПЕРЦЕПЦИИ

представления индивида о
самом *себе* и
окружающем.



СТИЛЬ ЖИЗНИ

формируемая в социальном
общении личностная
структура, отражающая
уникальность,
неповторимость индивида.

ЖИЗНЕННАЯ ЦЕЛЬ

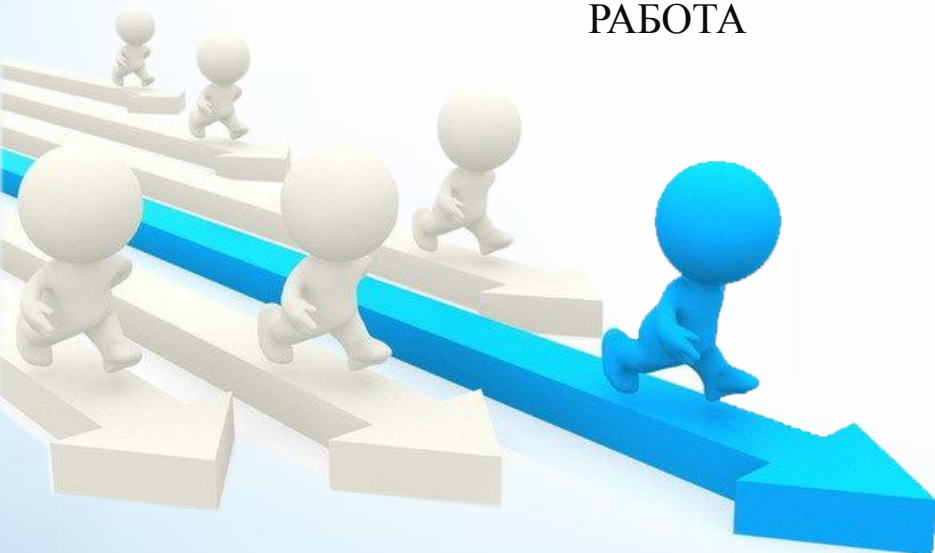
*Определяет будет ли человек здоров или заболит неврозом,
она часто неосознаваемая человеком, это те направления,
по которым человек выстраивает перспективы своей жизни.*

КОНСТРУКТИВНЫЕ

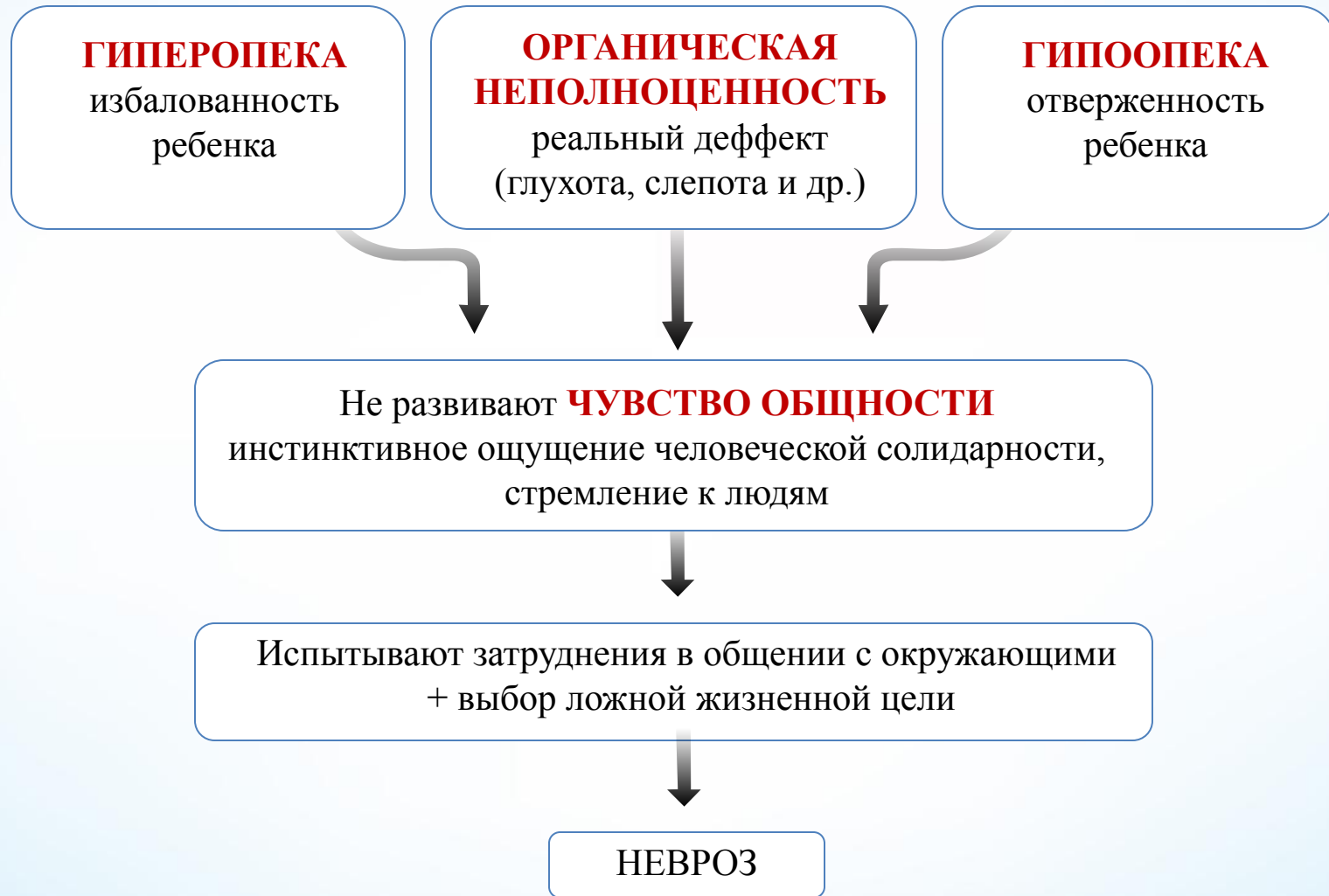
ДРУЖБА, ЛЮБОВЬ,
РАБОТА

ДЕСТРУКТИВНЫЕ

Любая другая жизненная
цель, которая ведет к
неврозу, н-р, власть



3 фактора, которые могут исказить жизненный стиль:

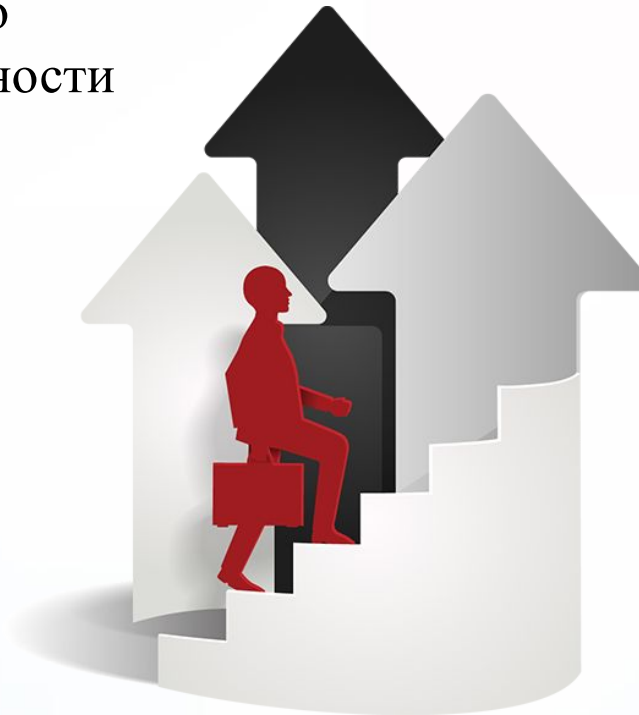


Цели психотерапии Адлера

1. ОСЛАБЛЕНИЕ
преувеличенного
чувства неполноценности

3. ИСПРАВЛЕНИЕ
базисных ошибок,
включенных
в жизненный стиль

2. ПОВЫШЕНИЕ
социального
интереса



Этапы проведения индивидуальной психотерапии

ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Знакомство с пациентом, «растопливание льда», привлечение его к лечению



1 этап

ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

Выявление базисных ошибок

2 этап



Терапевтический процесс целиком связан с пониманием жизненного стиля пациента, выявлением и коррекцией базисных ошибок в этом стиле. В терапии можно выделить четыре этапа:



3 этап

ИНСАЙТ

Помочь достичь инсайт, понять базисные ошибки, уточнить ориентирующую цель, представление о себе и окружающем мире

4 этап

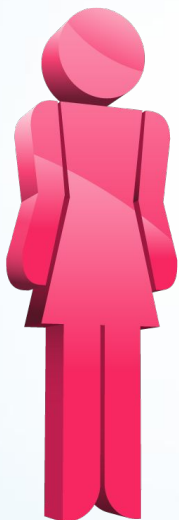


ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ

Изменение убеждений, подразумевающее модификацию базисных ошибок, преобразование мышления

5 базисных ошибок жизненного стиля

*Люди враждебны,
жизнь опасна*



**ЧРЕЗМЕРНАЯ
ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ**

*1 неверный
шаг и мы
мертвы*

*Я должен всем
угождать*



**ЛОЖНЫЕ ИЛИ
НЕВОЗМОЖНЫЕ
ЦЕЛИ
«БЕЗОПАСНОСТИ»**

*Жить очень
трудно*



**ЛОЖНЫЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
О ЖИЗНИ И ЕЕ
ТРЕБОВАНИЯХ**

*Я глупец,
я недостойный*



**ПРИНИЖЕНИЕ
ИЛИ ОТРИЦАНИЕ
СОБСТВЕННОЙ
ЦЕННОСТИ**

*Будь первым,
даже если надо
всех растолкать*



**ЛОЖНЫЕ
ЦЕННОСТИ**

Направления оценки жизненного стиля

01

САМЫЕ РАННИЕ ВОСПОМИНАНИЯ ДЕТСТВА

Не существует случайных воспоминаний, они представляют историю жизни. Терапевт задает вопросы, а затем делает вывод об особенностях жизненного стиля пациента

02

НОМЕР ПОЯВЛЕНИЯ РЕБЕНКА НА СВЕТ

Этот вопрос интересует, поскольку он связан с положением ребенка в семье. Подобная информация позволяет судить о том, как индивид боролся за свою значимость и принадлежность к семье.

03

РАССТРОЙСТВА ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Дурные привычки, страхи, заикание, открытая агрессия, фантазии, лень, лживость и воровство. Это важно, т.к. стиль жизни формируется в первые пять лет.

04

ДНЕВНЫЕ ФАНТАЗИИ И СНОВИДЕНИЯ

Сновидения являются проективным материалом, который позволяет лучше понять жизненный стиль.

05

ПРИРОДА ЭКЗОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

(возникающий в результате воздействия внешних факторов) стрессовое событие или задача, которая требует от индивида социального интереса и сотрудничества.

Техники индивидуальной психотерапии

ПАРОДАКСАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ

предложить пациенту усилить симптоматику, от которой он хотел бы избавиться (н-р, при навязчивом мытье рук делать это еще чаще). Не встречая противодействия своему симптому, а напротив, получая поощрение, пациент яснее видит его нелепость и начинает более реалистично оценивать ситуацию.

МОДЕЛИРОВАНИЕ

«Задача врача или психолога состоит в том, чтобы дать пациенту опыт общения с дружелюбно расположенным собратом, а впоследствии перенести пробудившийся социальный интерес на других людей". Эмпатия, уважение, забота - важнейшие характеристики модели.

ПООЩРЕНИЕ

Вначале вы даете понять, что цените клиента. На этапе оценивания поощряете его к осознанию права выбора и способности к изменению. На этапе переориентации ободряете индивида, вселяете в него смелость, побуждая к изменениям.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Играет важную роль. Направлена на то, к чему индивид стремится. Излагается не навязчиво, н-р, начиная со слов «возможно»

ПОЙМАТЬ СЕБЯ ЗА РУКУ

Ловить себя на действии или симптоме, которые не приятны. В итоге пациент научится предотвращать симптом до его возникновения.

ПОСТУПАТЬ «КАК ЕСЛИ БЫ»

Пациенты часто говорят «Я не могу», предлагается вести себя так, как если бы пациент мог сделать то, чего он боится

«ПЛЕВОК В СУП»

попытка уменьшить выраженность проблемы, принижая ее полезность в глазах клиента

Аналитическая психотерапия

ЧТО ЭТО?

Это целостный подход к психотерапии и самопознанию на основе исследования бессознательных комплексов и архетипов. Анализ освобождает жизненную энергию человека из-под власти комплексов, направляет ее на преодоление психологических проблем и развитие личности.

КАК ЭТО?

Аналитик обсуждает с пациентом его переживания на языке образов, символов и метафор. Используются методы активного воображения, свободного ассоциирования и рисования, аналитической песочной психотерапии. Встречи проходят 1–3 раза в неделю в течение 1–3 лет.

КОМУ ЭТО?

Трансформация подходит не каждому, не все пациенты способны и желают изучать бессознательные процессы, архетипы, проходить индивидуацию. Аналитическая психотерапия лучше всего подходит для тех, кто не плохо адаптирован, к здоровым людям с относительно сильным Эго, склонным к глубокому самоанализу, способным на самоосознание и на глубокий инсайт.



История зарождения аналитической психотерапии

19-20 в.

1908

1912

1916

1921

1

ЗАРОЖДЕНИЕ ПСИХОАНАЛИЗА

Австрийский невролог
З.Фрейд
разрабатывает
метод изучения и
лечения психических
расстройств –
психоанализ.

2

ФРЕЙДИСТСКОЕ ОБЩЕСТВО

Юнг – один из
основателей
психоанализа,
ученик Фрейда,
основал
Фрейдистское
общество (в защиту
теорий Фрейда).

3

СИМВОЛЫ ТРАНСФОРМАЦИИ

Юнг по-новому
подошел к изучению
мифов, легенд, басен и
сделал вывод, что
мышление имеет
«исторические
пласты» - зародыш
его центральной
концепции о
«коллективном
бессознательном»

4

ПСИХОЛОГИЯ БЕССОЗНА- ТЕЛЬНОГО

Юнг публикует
«Психологию
бессознательного»,
которая по многим
позициям
противоречила
Фрейду, что и стало
камнем раздора
между ними.

5

ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКИЕ ТИПЫ

Юнг ввел
новые понятия
(экстраверт,
интраверт и др.)
Дифференцировал
4 функции мозга.
Открыл
свою школу под
названием
«АНАЛИТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ»



КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ (1875-1961)

*Великий швейцарский психолог,
психиатр и философ, ученик З.Фрейда,
основатель «аналитической психологии».*

Карл Юнг внес значительный вклад в психоаналитическое движение. Изучая мифы, легенды, басни и т.д., Юнг проводил параллель между фантазиями древних, выраженных в мифах и легендах и схожим мышлением детей. В результате чего он сделал вывод, что мышление имеет «исторические пласты». Эти мысли он отразил в центральной **концепции о «коллективном бессознательном»**.

Именно Юнг разделил всех людей на две категории - **экстравертов** и **интровертов**. Позже он дифференцировал **четыре функции мозга** - мышление, чувство, восприятие и интуицию - и по преобладанию одной из них выделил ещё одну классификацию психологических типов людей.

Теоретические разногласия с Фрейдом привели к тому, что Юнг создал свою собственную школу, названную им **аналитической психологией**. В подходе Юнга остается признание главной идеи Фрейда, что современный человек подавляет свои инстинктивные влечения, часто не осознает своих жизненно важных потребностей и мотивы своих поступков. Если помочь ему лучше разобраться в ситуации, исследуя проявления его бессознательной жизни - фантазии, сновидения, оговорки и т.п. - то он научится лучше справляться со своими психологическими проблемами и его симптомы ослабнут.

Концепции Юнга

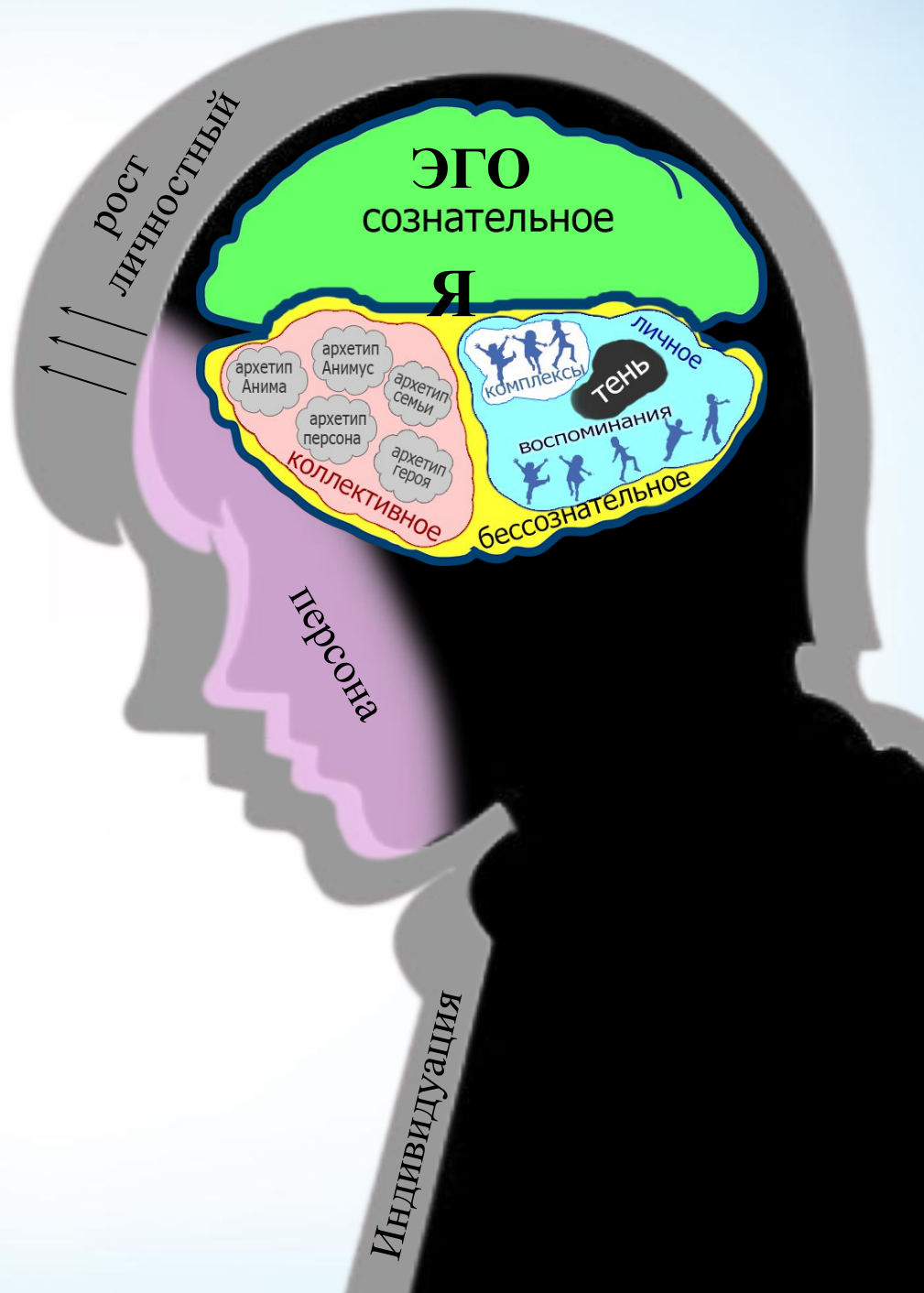
СОЗНАНИЕ – мысли, чувства, переживания, которые доступны индивиду.

ЭГО – образование, которое состоит из :
1) общего осознания своего тела и существования; 2) содержащейся в памяти информации . Эго – это центр сознания.

ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ – здесь находятся воспоминания и переживания, которые были забыты или подавлены. При определенных обстоятельствах они вновь могут быть осознаны (если что-то заставляет нас вспомнить прошлые события). В рамках личного бессознательного обнаруживаются разного рода комплексы.

КОМПЛЕКСЫ – сгусток ассоциаций, картина более или менее сложной психологической природы (иногда травмирующего, болезненного характера).

Аналитическая психология работает именно с бессознательным, и одной из задач терапевта является помощь индивиду в разрешении проблемных, травмирующих комплексов.



КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ – никогда не доходит до сознания, никогда не приобретается индивидуально, своим существованием оно обязано наследственности. Содержание коллективного бессознательного представляет собой образы, потенциальные возможности и склонности, которые унаследованы нами от предков (например, страхи, влечения, символические значения) - наше расовое, эволюционное и родовое наследие. Состоит из архетипов.

АРХЕТИП – отпечаток, относится к первобытным образам. Их великое множество, но наибольшее значение имеют архетипы персоны, анимы, анимуса, тени, и Я.

Анима – извечный образ женщины, который относится к бессознательному, является наследственным фактором первобытной природы, присущим органической системе мужчины, отпечатком всех связанных с женщиной переживаний предков, хранилищем всех впечатлений, когда-либо произведенных женщиной"

Анимус – равнозначный мужской архетип у женщин.

ПЕРСОНА – маска, которую надевает актер, как он говорит, как выглядит.

ТЕНЬ – центр личного бессознательного, то, чем человек не хотел бы быть, чего стыдится.

Я – центр личности, в ней сознательное и бессознательное.

ИНДИВИДУАЦИЯ – процесс, посредством которого человек достигает самости.

САМОСТЬ – архетип наиполнейшего человеческого потенциала и единства личности как целого (когда все сферы личности едины, как команда)



Невроз и психоз нарушают индивидуацию или препятствуют ей. Индивидуация является главной задачей и заключается в "приходе к себе" или "самореализации».

Типология личности по Юнгу

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП – это структура, каркас личности. Знание своего типа личности при этом помогает людям найти именно свои средства к достижению целей

ЭКСТРАВЕРТ

Энергия (либидо)
человека направлена
на внешний мир

- любят общаться;
- добиваются внимания со стороны других людей;
- лучше работать в группе.

Из них получаются отличные артисты, организаторы и др.

ИНТРОВЕРТ

Энергия (либидо)
человека направлена
на внутренний мир

- предпочитают одиночество;
- любят размышлять, наблюдать.

Из них получаются отличные писатели, ученые и др.

В мире нет ни чистых экстравертов, ни чистых интровертов, но каждый из нас более склонен к одной из этих установок и действует преимущественно в ее рамках.

Психологические функции по Юнгу

Юнг утверждал, что одни люди лучше оперируют с логической информацией, а другие – с эмоциональной. Одни обладают более развитой интуицией, другие – более развитыми ощущениями. Юнг выделил на этом основании четыре базовые функции:

> **МЫШЛЕНИЕ** - психологическая функция, которая приводит данные содержания представлений в понятийную связь (размышления, умозаключения, доказательства.) **1**

> **ЧУВСТВО** - функция, придающая содержанию известную ценность в смысле принятия или отвержения его. Чувство основано на оценочных суждениях: хорошо – плохо, красиво – некрасиво. **2**

> **ИНТУИЦИЯ** - функция, которая передает субъекту восприятие бессознательным путем (предчувствие, восприятие в целом, инстинктивное схватывание информации). **3**

> **ОЩУЩЕНИЕ** – функция, которая воспринимает физическое раздражение. Ощущение базируется на прямом опыте восприятия внешних и внутренних раздражителей. **4**

НЕВРОЗ – находится в настоящем. Он возникает, когда человек зашел в тупик, не может справиться со своими проблемами, эмоциями, переживаниями. Не может он этого, потому что не проанализировал свою персону, не осознал свою тень, не достиг самости.

2 СПОСОБА ДОСТИЖЕНИЯ САМОСТИ

ИНДИВИДУАЦИЯ

Индивид самостоятельно занимается развитием личности, находит пути к себе, обретает себя (самостоятельно).
Это бывает редко.

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Индивид обращается к психотерапевту за помощью, который помогает проанализировать бессознательное и достичь трансформации (*человек перестает нуждаться в аналитике*).

1.

Комплекс



Комплекс порождает невроз.

Любой невроз имеет:

- конфликт
- регрессию
- понижение ментального уровня

2.



Невроз (проявляется в невротической симптоматике) препятствует индивидуации.

3.

психотерапевт



Терапевт помогает разобрать комплексы и неврозы, работая с символами, Вывозит неврозы из бессознательного в сознательное.

Этапы процесса психотерапии

01

ИСПОВЕДЬ

Пациент делится со своими переживаниями, тем самым очищаясь, находит во враче моральную поддержку в борьбе с комплексами

02

ТОЛКОВАНИЕ

Пациент переносит прошлые неразрешенные переживания на терапевта. Достигается понимания или инсайт.

03

ОБУЧЕНИЕ

Это период переучивания подобно просветительскому методу Адлера с помощью упражнений.

04

ТРАНСФОРМАЦИЯ

Это процесс более высокого уровня, это самореализация, движение по пути индивидуации.

Все эти этапы не обязательно идут один за другим или исключают друг друга, они могут проходить одновременно.

Техники аналитической психотерапии

01

АНАЛИЗ ПЕРЕНОСА

Включает в себя осознание и интеграцию комплексов, осознание и ассимиляцию собственной тени

02

АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ

Психотерапевт занимается анализом сновидений, поскольку сновидение – есть выражение бессознательного, оно описывает внутреннее состояние спящего

03

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Играет ключевую роль в анализе сновидений. Состоит из той части бессознательного, которая была проработана и обдумана аналитиком. Она несет основную нагрузку

04

АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Вы выбираете, например, дурное настроение и пытаетесь выяснить какой фантастический образ его выражает. Фиксируете этот образ в уме, концентрируя на нем свое внимание.

05

ЭКСПРЕССИВНЫЕ МЕТОДЫ

Пациент выражает себя с помощью кисточки или карандаша, выплескивая на бумагу то, что видел.

Используются и другие техники, например, расспрос, конфронтация, поддержка, самораскрытие.

Юнгианская песочная терапия

Используется **поднос**, выкрашенный изнутри в голубой цвет, символизирующий небо и воду и наполовину заполненный **песком**, а также кувшин с **водой** и сотни миниатюрных **фигурок**, расположенных на полках.

Клиентам предлагается **создать** создать что-либо в подносе, обращая внимание, что можно использовать воду, фигурки, предметы, после завершения композиции можно дать ей **название** и **рассказать** о ней.

Построение мира на песке **высвобождает** внутреннее **бессознательное** содержание психики. То, что было заблокировано на вербальном уровне становится **зримым** и доступным для **сознания**.



Список литературы

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психотерапии; пер. с нем. / А. Адлер. – М.: Академический Проект, 2011. – 240 с.
2. Александров, А.А. Современная психотерапия. Курс лекций / А.А. Александров. – СПб.: «Академический проект», 1997. – 335 с.
3. Бурлачук, Л.Ф. Психотерапия / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.
4. Мосак, Г. Адлерианская психотерапия / Г. Мосак // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – № 4.
5. Паттерсон, С. Теории психотерапии / С. Паттерсон, С. Уоткинс. – СПб.: Питер, 2004. – 544 с.
6. Самин, Д.К. 100 великих ученых / Д.К. Самин. – М.: Вече, 2014. – 432с.
7. Сидоренко, Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 347 с.
8. Шевелева, Е.В. Песочная терапия в практике психолога ПМПС школы / Е.В. Шевелева // Психология в школе. – 2009. – № 3. – С. 41-43.
9. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная психотерапия / Л. Штейнхард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
10. Юнг, К.Г. Аналитическая психология: теория и практика; пер. с нем. В. Зеленского / К.Г. Юнг. – СПб.: Издательский дом «Азбука-классика», 2007. – 240 с.

