

# КОНЦЕПЦИИ ЮНГА И РОДЖЕРСА

ПРЕДМЕТ: ПСИХОКОРРЕКЦИЯ





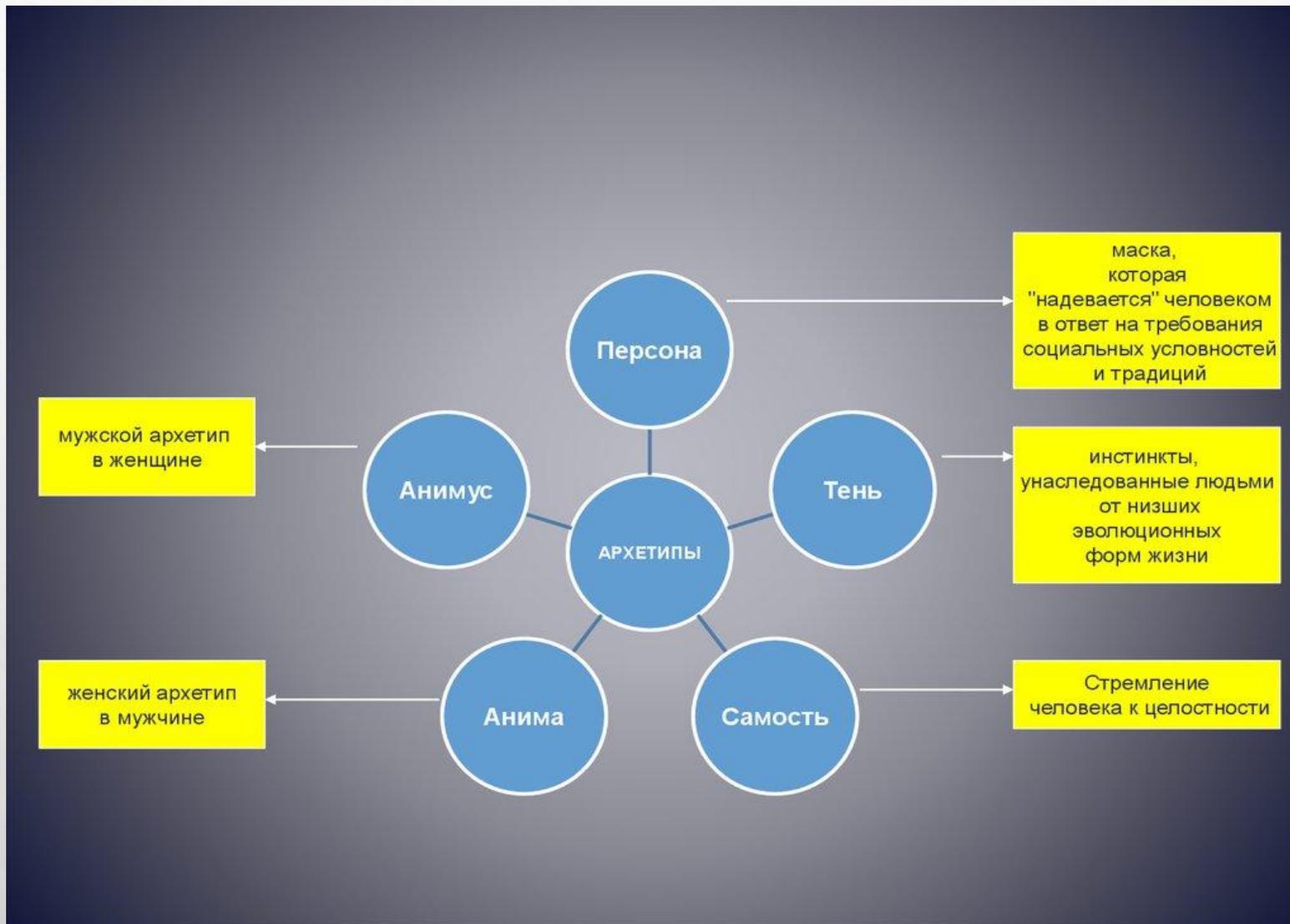
26 июля 1875 года родился основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг. **Карл Густав Юнг** известен как последователь Фрейда, продолживший развитие психоаналитической теории. Правда, он не следовал фрейдовским традициям, а шёл своим путём. Потому их сотрудничество не было столь уж долгим. Концепция коллективного бессознательного была основной причиной расхождений во взглядах между ними.

По Юнгу, структура личности (он называл её душой) состоит из Эго, Личного бессознательного и Коллективного бессознательного.

- Эго — это то, что мы привыкли называть сознанием, или всё, что мы имеем в виду, когда говорим «Я».
- Личное бессознательное — личный опыт, по каким-то причинам забытый или вытесненный, а также всё то, что мы как будто не замечаем вокруг себя.
- Коллективное бессознательное содержит мысли и чувства, общие для всех людей, являющиеся результатом нашего общего эмоционального прошлого. Как говорил сам Юнг: «В коллективном бессознательном содержится всё духовное наследие человеческой эволюции, возродившееся в структуре мозга каждого индивидуума». Таким образом, коллективное бессознательное передаётся из поколения в поколение и является общим для всех людей.

Юнг назвал вытесненные эмоциональные конфликты комплексами. Он дал им название «комплекс». В аналитической психологии комплекс (лат. *complexus* — связь, сочетание) — совокупность отдельных психологических явлений, идей или образов. В психоанализе комплекс интерпретируется как совокупность полностью или частично бессознательных взаимосвязанных, эффективно окрашенных элементов (импульсов, идей, представлений), которая обуславливает структуру и направленность сознания. Комплексы накладывают отпечаток на психику и поведение человека.

По аналогии, как комплексы составляют содержание личного бессознательного, коллективное бессознательное состоит из архетипов — первичных образов, которые все люди представляют себе одинаково. К примеру, мы все примерно одинаково реагируем на родителей или незнакомцев, смерть или змею (опасность). Юнг описал много архетипов, среди которых стоят мать, ребёнок, герой, мудрец, плут, Бог, смерть и т. д. В его трудах многое посвящено тому, что архетипические образы и идеи нередко встречаются в культуре в виде символов, используемых в живописи, литературе и религии.



Юнгианцы ведут приём иначе других. Как правило, это 1 раз в неделю, и условия могут оговариваться и быть более гибкими. Например, пропущенные по уважительным причинам сессии можно отрабатывать в другое время. Ложиться на кушетку вовсе не обязательно, можно сидеть на креслах и беседовать, как вы привыкли в обычной жизни. Также, помимо диалога, вам могут предложить прокомментировать изображение, пофантазировать вслух, а потом нарисовать свою фантазию или чувство, представить напротив себя кого бы то ни было и с ним поговорить, пересаживаясь то на его место, то обратно на своё, могут предложить слепить что-нибудь из глины или песка...

Границы и правила общения между аналитиком и пациентом всё равно остаются довольно жёсткими, что определяет качество контакта и, соответственно, работы.

**Арт-терапия** (от англ. **art** — «искусство» + **терапия**) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для **терапии** искусства и творчества.

## ВИДЫ АРТТЕРАПИИ



Классическая психодрама — это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека. Это делается для развития его творческого потенциала и расширения возможностей адекватного поведения и взаимодействия с людьми. Современная психодрама — это не только метод групповой психотерапии. Психодрама используется в индивидуальной работе с людьми (монодрама), а элементы психодрамы широко распространены во многих областях индивидуальной и групповой работы с людьми.



Амплификация (расширение смысла) есть часть юнгианского метода интерпретации сновидений, фантазий, продуктов творчества клиента. С помощью амплификации Юнг стремился сделать более ясным и понятным материал сновидений и продуктов фантазий.

Амплификация по Юнгу — это движение по кругу, «вокруг сновидения». Юнг ставил некий образ сна в центр внимания и начинал с помощью вопросов к деталям (включая построение ассоциативных рядов, но так, чтобы деталь получала свое точное символическое значение именно в этом сновидении) ходить вокруг сновидения. Он «разрабатывал картину сновидения», рассматривая ее с разных сторон, не позволяя пациенту прорваться из этого круга и удалиться от сновидения. Время от времени ему приходилось повторять слова: «Вернемся к вашему сновидению. Что же говорит ваш сон?»





Карл Рэнсом Роджерс — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии.

## **Клиент**

Роджерс первым ввел в научный обиход понятие «клиент». И это была не просто игра слов. За терминологическим изменением лежал коренной пересмотр всей стратегии психотерапии. Ибо пациент — это тот, кто болен и нуждается в помощи, поэтому обращается за ней к профессионалу — психотерапевту. Последний руководит им, направляет его, указывает путь выхода из болезненного состояния. А клиент — это тот, кто нуждается в услуге и полагает, что мог бы сделать это сам, но предпочитает опереться на поддержку психотерапевта. Клиент, несмотря на беспокоящие его проблемы, все же рассматривается как человек, способный их понять. В представлении о клиенте содержалась идея равноправия, отсутствующая в отношениях врача и пациента.

В индивидуальной работе терапевт и пациент садятся напротив друг друга (часто под небольшим углом). Контакт с пациентом устанавливается в течение первых 5 мин. Если этого не происходит, то, как правило, пациент блокируется. Терапевт сопровождает пациента в его собственные переживания. Описываемая терапия – это терапия, центрированная на клиенте, а не на проблеме. Поэтому нет никакой необходимости тянуть (подталкивать) пациента в его проблему. Пациент сам волен выбирать предмет разговора. Побуждение к обсуждению сокровенной проблемы может осуществляться и направленными вопросами, и невербальными средствами

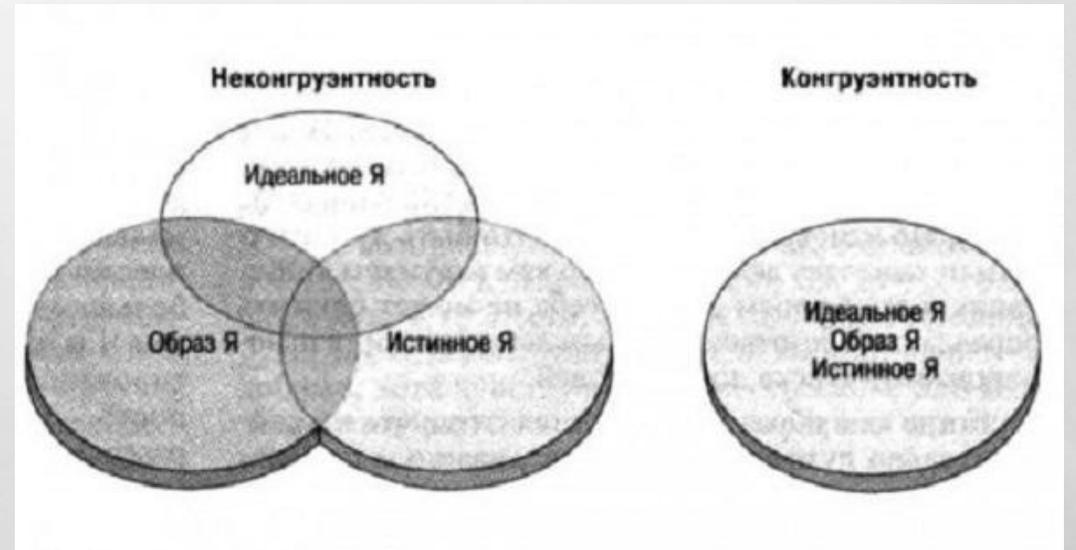
## Самоактуализация

Карл Роджерс - один из авторов представления о самоактуализации. Самоактуализация по К.Роджерсу - это актуализация врожденной у человека тенденции к росту и развитию его личности в соответствии с тем, какой личностью должна быть, является по своей природе. Роджерс считал, что природе человека свойственна тенденция к росту и развитию так же, как в семени растения заложена тенденция к росту и развитию. Все, что нужно для роста и развития заложенного в человеке природного потенциала - только создать соответствующие условия.

## **Я-концепция**

Фундаментальным компонентом структуры личности считал Я-концепцию, формирующуюся в процессе взаимодействия субъекта с окружающей (прежде всего социальной) средой и являющуюся интегральным механизмом саморегуляции его поведения. Рассогласование между Я-концепцией и представлением об идеальном “Я”, а также нарушение соответствия между непосредственным, реальным опытом и Я-концепцией (в частности, фрустрация свойственной личности потребности в позитивном отношении к себе и самоуважении) вызывают попытки ограждения Я-концепции от угрозы дезорганизации путем ввода в действие механизмов психологической защиты, проявляющейся в виде либо перцептивного искажения (или селективности восприятия) опыта, либо его игнорирования, что, однако, не обеспечивает полной гармонизации личности, а в ряде случаев приводит к ее серьезной психологической дезадаптации. Важнейшая характеристика психологически зрелой, “полностью функционирующей” личности — ее открытость для опыта, соответствие которого Я-концепции обеспечивается гибкостью, непрерывным изменением, совершенствованием человеческого Я.

Конгруэнтность - согласованность информации, одновременно передаваемой человеком вербальным и невербальным способом (или различными невербальными способами), а также непротиворечивость его речи, представлений, убеждений между собой; в более широком смысле — целостность, самосогласованность личности вообще. Применительно к Я-концепции выражает меру соответствия Я-реального Я-идеальному, конструируемому в процессе самооценки. Иногда в близком к конгруэнтности значении используется понятие аутентичности.



## **Недирективная психотерапия**

Разработанная Роджерсом система психотерапии, получившая название недирективной, центрированной на клиенте, призвана обеспечить устранение диссонанса между реальным опытом и Я-концепцией, способствуя достижению их соответствия.

Доверительная обстановка беседы с психотерапевтом, эмпатия и искреннее выражение позитивного отношения к клиенту ослабляют, а в дальнейшем нивелируют защитные механизмы, отгораживающие личность от реальности. Тем самым достигается возможность формирования у клиента “внутреннего локуса оценки”, лежащего в основе самостоятельного осмысления и реконструкции им собственной Я-концепции в соответствии с реальным жизненным опытом.

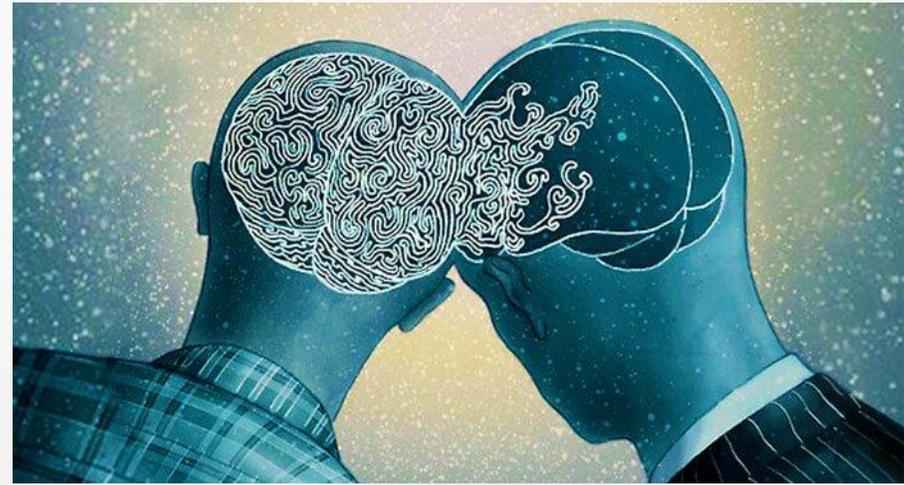
Главное внимание в клиент-центрированной терапии уделяется не техникам, а философии и установкам психотерапевта, терапевтическим взаимоотношениям. Техники служат способами выражения принятия, уважения, понимания, способами сообщить пациенту, что психотерапевт пытается создать внутреннюю систему координат за счет совместного с пациентом мышления, чувствования и исследования. Существует ряд способов установления и поддержания терапевтических отношений. Техники не могут использоваться осознанно, поскольку это означало бы неискренность, неистинность психотерапевта.

Первоначально К. Роджерс сделал акцент на рефлексивной технике – психотерапевт, как зеркало, отражает переживание пациента, что позволяет ему осознать свой внутренний опыт. Позже К. Роджерс писал, что такое понимание слишком интеллектуализированно и подразумевает, что только терапевт знает, какие чувства переживает пациент.

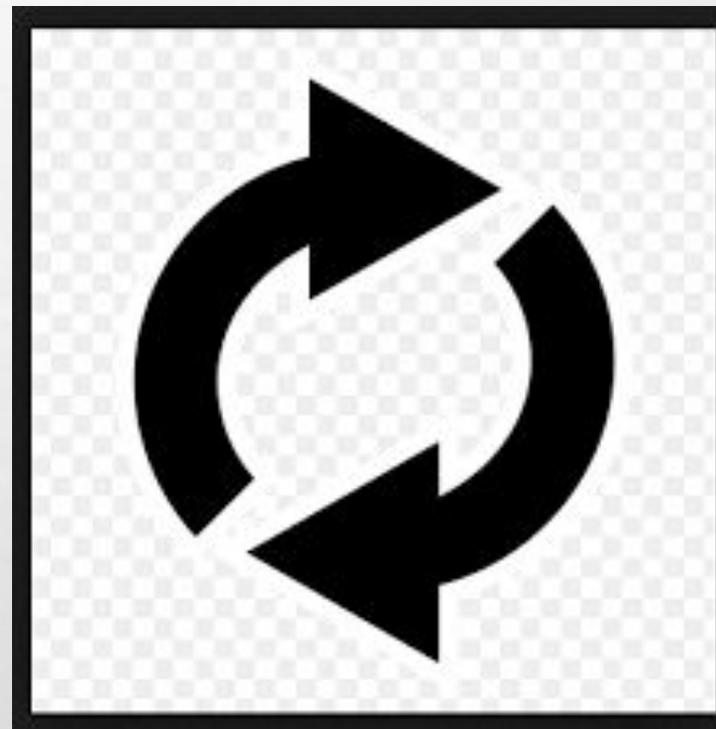


В последние годы практики в работе К. Роджерса возросла доля метафор и интуиции. Метафору можно использовать и как разовый терапевтический элемент, и как устойчивый образ, сопровождающий весь процесс терапии. Если метафора отвечает опыту пациента, она позволяет ему войти в символический пласт собственного сознания, уйти от предметной определенности мира, накладывающего существенные внешние ограничения на принятие решения самим пациентом. Метафора является прекрасным средством терапевтической регрессии в том смысле, что освобождает пациента от взрослой определенности мира. «Ты чувствуешь, что подошел к краю и должен перебраться на другой берег?» Здесь, конечно же, пациент не дает технических вариантов перехода на другой берег (как построить мост, как найти лодку и т. п.). Этот переход не подчиняется предметной определенности ситуации, и главное здесь – переживания пациента, делающие внутренне необходимым такой гигантский прыжок «на другой берег». Очевидно, что если на уровне первичных метафорических образов проблема решена, то это значительное продвижение клиента к росту.

Важной техникой служат эмпатические ответы терапевта. Эмпатический ответ – это вербализация терапевтом миро- и самоощущения пациента. Эмпатические ответы дают пациенту возможность почувствовать, что терапевт его понимает. Например: «Вы чувствуете, что весь мир против вас».



Возможна и другая техника – техника повторов. В этом случае психотерапевт просто пересказывает то, что сказал пациент. После такой реакции терапевта следует пауза. Если пациент, излагая свою жалобу терапевту, говорит много, то техника повторов не сработает – она выведет пациента из процесса.



Спасибо за внимание.

