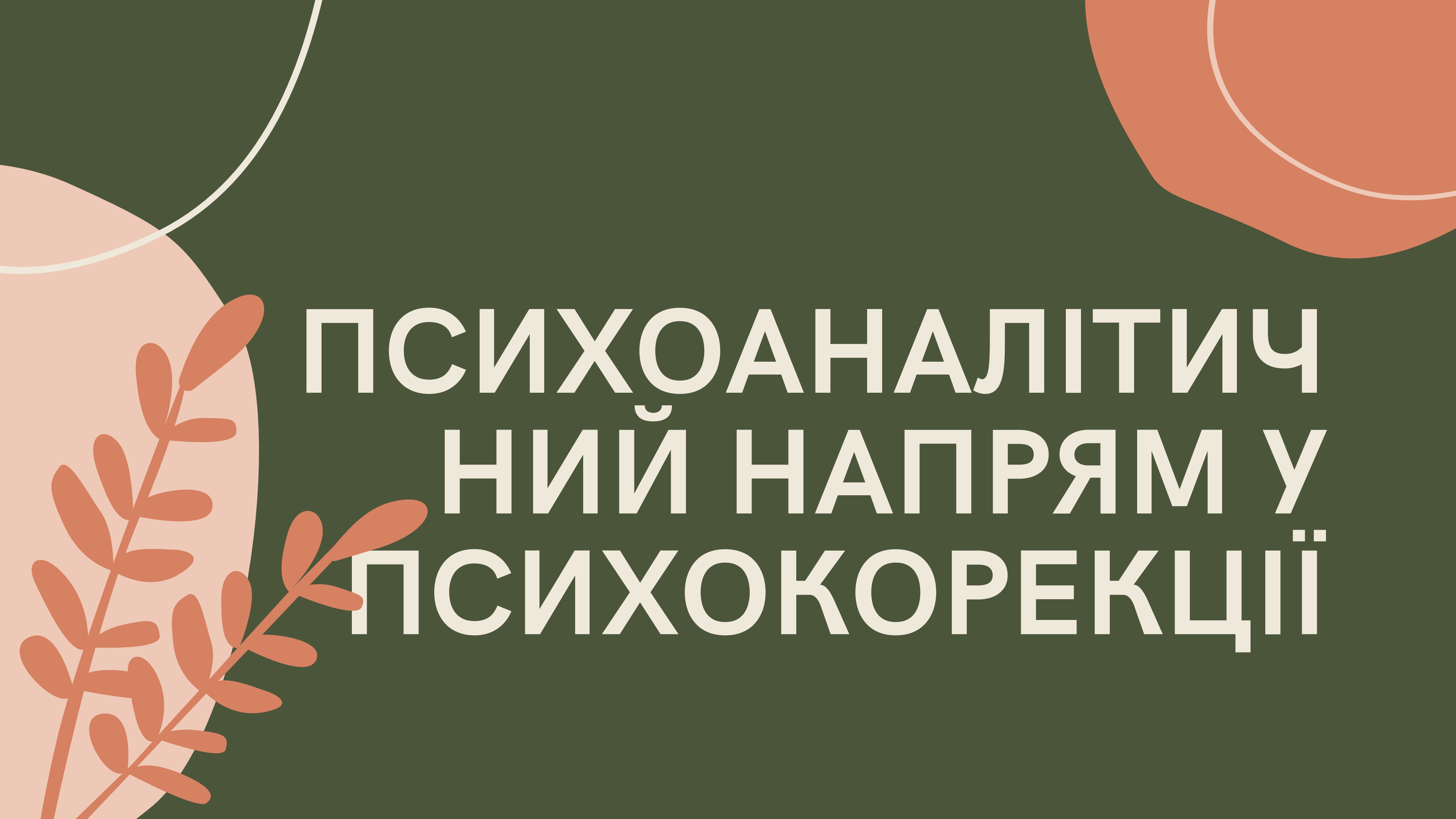




ПСИХОАНАЛІТИЧ НИЙ НАПРЯМ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ



ПЛАН

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ
2. ОСНОВИ
ІНДИВІДУАЛЬНОЇ
ПСИХОКОРЕКЦІЇ А.
АДЛЕРА
3. САМОАНАЛІЗ ЗА К.
ХОРНІ
4. ТРАНСАКЦІЙНИЙ
АНАЛІЗ Е. БЕРНА

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

ОДНИМ ІЗ ЗАСНОВНИКІВ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО
ПІДХОДУ В ПСИХОКОРЕКЦІЇ Є З. ФРОЙД. ВОДНОЧАС
ДОСТЕМЕННО ВІДОМО, ЩО В ОСНОВІ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ
КОРЕКЦІЇ Є УЯВЛЕННЯ ПРО ТЕ, ЩО
АНОМАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ Є НАСЛІДКОМ
НЕАДЕКВАТНОЇ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ НИМ ВЛАСНИХ ВІДЧУТТІВ,
ПОТРЕБ І СПОНУК. САМЕ ТОМУ ОСНОВНОЮ МЕТОЮ
ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ВИСТУПАЄ ДОПОМОГА
КЛІЄНТУ В РОЗУМІННІ Й УСВІДОМЛЕННІ НИМ ПРИЧИН ЙОГО
ПОГАНОВОГО
ПРИСТОСУВАННЯ ДО РЕАЛЬНОСТІ І НАДАННЯ ЙОМУ
ДОПОМОГИ ТА МОЖЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО НЕЇ



1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

ОТЖЕ, КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ПСИХОАНАЛІТИКА ҐРУНТУЄТЬСЯ
НА ДВОХ ПОСТУЛАТАХ:

1. ПРОПРАЦЮВАННЯ НЕСВІДОМИХ ПРОШАРКІВ ПСИХІКИ І
ПЕРЕФОРМАТУВАННЯ НЕСВІДОМОГО У СВІДОМІСТЬ КЛІЄНТА.

2. ПРОПРАЦЮВАННЯ «Я» КЛІЄНТА З МЕТОЮ ЙОГО
ПІДСИЛЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ПАТЕРНІВ
ПОВЕДІНКИ.

ЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО КОНЦЕПЦІЯ ЗАСНОВНИКА
ПСИХОАНАЛІЗУ З. ФРОЙДА ПОПУЛЯРИЗОВАНА НА ВСІХ РІВНЯХ,
ВІД НАУКОВОГО ДО ПРИКЛАДНОГО, МИ НЕ БУДЕМО
ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ НА ВІДОМИХ І ВСІМ ДОСТУПНИХ
ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАСАДАХ ЦЬОГО ПІДХОДУ.
ДЕТАЛЬНІШЕ РОЗГЛЯНЕМО ТЕХНІКИ ЗАПРОПОНОВАНІ А.
АДЛЕРОМ, К. ХОРНІ, К. ЮНГОМ ТА Е. БЕРНОМ



Основи індивідуальної психокорекції А. Адлера

А. Адлер запровадив у психологічну термінологію термін «комплекс неповноцінності», вважаючи, що всі діти мають відчуття неповноцінності, через їх фізичний розмір і брак сил та можливостей. Сильне відчуття неповноцінності може затруднити позитивний ріст і розвиток. Однак помірне відчуття неповноцінності може спонукати індивіда до досягнень

Техніка психокорекційної роботи за А. Адлером охоплює такі процедури:

- 1. Встановлення правильних стосунків.**
- 2. Аналіз і опрацювання особистої позиції клієнта.**
- 3. Підбадьорювання.**
- 4. Заохочення розвитку саморозуміння і допомога в переорієнтації**



Основи індивідуальної психокорекції А. Адлера

Опитувальник сімейного сузір'я містить запитання на зразок:
«Як ваш батько ставиться до дітей?»; «Хто був улюбленою
дитиною в сім'ї?»; «У яких стосунках ви були з батьком і
матір'ю?»; «Якою дитиною ви були?» Значення подібних
запитань – одержати картину сприйняття і раннього
емоційного досвіду клієнта, що вплинули на особистий
розвиток надалі.

Сукупність питань «Ранній спогад». Клієнту задають наступні
запитання: «Я б хотів почути про ваші найперші дитячі
спогади»; «Будь ласка, розкажіть що-небудь з найперших
ваших вражень» або «Хотілося б почути ваш найяскравіший
спогад, що відноситься до перших шести років життя».
Зазвичай кількість таких прохань обмежують чотирма. У
відповідях клієнта фіксують: домінуючу тему; реакцію, що
повторюється; позицію (учасник або спостерігач); самотність
або включеність у групу; центральне відчуття, яке
виражається у спогадах.



Основи індивідуальної психокорекції А. Адлера

Підведення підсумків. На кожну попередню техніку готується резюме. Його обговорюють з клієнтом, причому останній читає текст резюме вголос, у разі цього звертається увага на його невербальну поведінку. Значення процедури – знаходження головних помилок в уявленні про світ: гіперузагальнення типу: «Немає в житті щастя»; зневіра і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих вимог, наприклад: «Усі несправедливі до мене»; заперечення власної основоположної цінності типу: «Я – кінчена людина»; уявні цінності, наприклад: «Головне – досягнути свого, неважливо, якою ціною». Від консультанта вимагається орієнтування в системі усвідомлюваних припущень клієнта і його сприйняття того, що написано в резюме.



Основи індивідуальної психокорекції А. Адлера

Аналіз сновидінь. На відміну від класичного психоаналізу в адлеріанському підході відсутня фіксована символіка. Велике значення мають дитячі сни. Крім того, сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій. Для інтеграції всієї зібраної інформації, апробації на відповідність внутрішньому досвіду клієнта і доведення до свідомості клієнта рушію його життя і вчинків використовується техніка «підведення підсумків».



Техніки безпосередньої корекції

**Підбадьювання.
Заохочення інсайту
Допомога в переорієнтації.
Антисугестія (парадоксальна інтенція)
Дія «Якби...».
Постановка цілей і прийняття зобов'язань.
Злови себе
«Натиснення кнопки».
«Уникнення плаксивчика».**





Самоаналіз за К. Хорні

Мету психотерапії К. Хорні вбачає в необхідності допомогти хворому неврозом усвідомити владний «образ», що «ідеалізується, і його функції, показавши, що подібні спроби вирішення конфлікту не приводять до бажаного результату. В процесі аналітичної роботи вона прагне способом розкриття Я, що ідеалізується, допомогти пацієнтові в його достовірно людському розвитку і розгортанні його тенденцій до самореалізації, переорієнтації думок, почуттів і життєвих планів

Самоаналіз за К. Хорні

Техніка «Самоаналіз» Спробуйте провести самоаналіз. Візьміть чистий аркуш паперу, сядьте в спокійному, відокремленому місці і виконайте таке:

1. Позначте якусь особисту проблему. Вибравши її, напишіть про неї коротко.
2. З об'єктивністю зовнішнього спостерігача, наскільки це можливо, напишіть абзац або два: ваша поведінка в цій ситуації.
3. Чи створює ця проблема тільки незначні труднощі, що виникають у специфічних умовах? Або вона постійно відчувається, є тривалою і взаємопов'язана з іншими конфліктами?
4. Складіть перелік вигод і витрат, пов'язаних із певною проблемою, і поставте їх з іншими психологічними і реальними втратами і придбаннями в житті.
5. Пориньте у вашу проблему. У вас були схожі відчуття? Якщо ви щось згадали, запишіть ваші спогади.
6. Якщо можливо, прочитайте ваші записи іншій людині. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, коли розповідаєте про власний самоаналіз: що ви відчували під час читання різних частин самоаналізу? Що вам не сподобалося? Що, як вам здається, вимагає подальшого пояснення?

Аналіз сновидінь у юнгіанській парадигмі

1. Виокремити емоційно-насичені фрагменти сновидіння та за допомогою асоціацій перетасувати їх. Працювати зі значущими образами поки не настане інсайт (ага-момент);
 - а) розкажіть сновидіння, а я запишу його якомога детальніше;
 - б) зараз я перечитаю ваш сон, а ви, якщо потрібно, внесете свої уточнення та доповнення. Потрібно вказати найзначущі моменти. Вибираємо 4–5 об'єктів зі сну (скорочено терапевт записує);
 - в) підберіть асоціації до обраних об'єктів сну (коротко занотовуємо);
 - г) підбір асоціацій до не помічених, пропущених моментів (1–2 об'єкти сну). Коротко все занотовуємо;
 - г) проасоціюйте те, що ще привертає увагу;



Аналіз сновидінь у юнгіанській парадигмі

д) я ще раз перечитаю ваші асоціації. Яку частину вас і вашого життя вони символізують? (Асоціації групуються за логікою клієнта. Наприклад: Я запросила до себе в гості (сюжет сну – у мене в гостях однокласник) свою юнацьку («однокласник», «та музика», «місце»...) і дитячу («ялинка», «дитяче свято») частину...; В мені вмирає (сюжет сну – бачу себе мертво у ванні) моя наївність («біле плаття», «вона така молода», «всі люблять»));

е) я розповім вам власну версію того, як звучить послання, яке ми «прочитали» у сні. Тобто потрібно ще раз розповісти сон, із коментарями, де всі події пов'язуються з тими частинами, які були виокремлені. З'ясувати, як це пов'язане зі сьогоденням клієнта;

є) а що ще залишилося незрозумілим?.. Про що ж тоді говорить із вами ваш Сновидець? Він посилає не лише запитання, а й відповіді;

ж) подумайте, що ще залишилося? Хвилює? Посидіть, подумайте.



Аналіз сновидінь у юнгіанській парадигмі

2. Прив'язати образи сну до архетипічної структури особистості та внутрішньої динаміки душевних процесів. Тобто ідентифікувати ті частини внутрішнього «Я», які представляють Его, Персону, Тінь, Аніму/Анімус, Самість (наприклад: клієнтці наснилася низка снів зі схожим сюжетом, де вона конфліктує з різними жінками, вона зробила висновок, що це Тінь і напруження, які виокремлено в цих образах).

3. Тлумачення сновидіння. Резюмувати інформацію, отриману на двох попередніх етапах й усвідомити сенс сну як цілісність.



Аналіз сновидінь у юнгіанській парадигмі

4. Ритуал із метою конкретизації сну. Додати те, що зробить сон усвідомленішим, чітко донесе його сенс, надасть йому конкретності та переведе в безпосереднє фізичне відчуття





Трансакційний аналіз Е. Берна

тест «Батько – Дорослий – Дитина»

1. Рольовий тренінг.
2. Друга вправа полягає в поверненні в кожному з описаних пацієнтом станів.
3. Третє базова вправа вимагає від пацієнта пригадати останній день, коли саме він перебував у стані «позитивного дитини». Пацієнт повинен чітко уявити та описати свою поведінку в цей момент. Потім спогади повинні торкнутися «негативного дитини», де він також описує свою поведінку, емоції, думки.
4. Четверта вправа полягає у відтворенні і описі поведінки «негативного і позитивного батька», коли за минулий день він перебував у такому стані, кого конкретно з своїх батьків він копіював в ці моменти та ін.

