**Тема 1: Консультирование в рамках психоанализа.**

**1. Организация консультативного процесса на базе психоанализа. (Лекция).**

Психологическое консультирование - это профессиональная помощь клиенту в поиске решения проблемной ситуации (Б.Д. Карвасарский, 1998). Консультирование не сводится к негативному, манипулятивному процессу освобождения клиента от страхов, изменения основ его систем ценностей. Оно представляет процесс выработки понимания и использования клиентом своего здравого смысла, резервов, социальных навыков и способностей решать жизненные задачи и планировать свои действия.

В качестве клиентов выступают здоровые люди, предъявляющие экзистенциальные проблемы внутриличностных кризисов, межличностных конфликтов, семейных затруднений, профессионального выбора, чувства вины по поводу безнравственного поведения или допущенной ошибки.

Психоконсультирование как научная дисциплина имеет свою теорию, методологию, категориальный аппарат. Иногда в целях оказания помощи клиенту, консультант может выходить за пределы строго психологических техник в область традиционных религиозных интересов. В отличие от позиции З.Фрейда, который имел склонность рассматривать официальную религию как форму болезни, некоторые ученые известны отстаиванием положения о поиске Бога в жизненном опыте как части процесса индивидуализации. «Бог внутри» как расовое бессознательное в системе К.Юнга, позднее уравнивалось многими с трансцендентальным «Бог вовне». В. Уайт, священник и психолог в духе примирения сблизил проблему Бога с психологией бессознательного[51]. Ф.Кункель считал, что религия должна использоваться для того, чтобы определить цель и направление поведения. Нельзя не согласиться с утверждением Э. Фромма о том, что суть религиозной проблемы отражает не проблему Бога, а проблему человека; что религиозные понятия и символы проектируют лишь определенные виды человеческого опыта[48].

Успешность консультативных стратегий обусловлена мастерством использования существующих в практике классических техник. Общими рекомендациями их реализации являются:

1. Построение психологической гипотезы относительно значения предполагаемого воздействия с соотнесением структуры и динамики личности и группы.

2. Планирование в рамках организуемого процесса сценарного поведения, мотивированного психодраматическими, а не рациональными соображениями; учет сценарных выбросов, регуляторов, оснащения, развязки и предписания.

3. Деликатное вхождение в личностное пространство, основанное на объективизации «Я», его защитах, играх, стилевом поведении.

Психологическое консультирование на базе психоанализа предполагает реструктурирование личности, акцентирование действий на терапии «трудностей в жизни», коренящихся в невротическом характере людей, закомплексованных, приниженных, эмоционально неустойчивых, не находящих счастья в жизни, браке, испытывающих затруднения при выполнении работы.

Реструктурирование характера достигается посредством переноса устойчивого бессознательного конфликта на уровень сознания и его исследования (А.Вульф, У.Винникот, З.Фрейд, Э.Эриксон). Консультант помогает клиенту распознать и использовать свою психическую энергию, психологически зрелым образом понять причины своего «неправильного» поведения, предопределяемого «опасными» подсознательными импульсами. Помощь клиенту в осознании подсознательных чувств способствует появлению у него баланса между внешними (социальными) и внутренними силами, большей непосредственности, рациональности и других ценных качеств, которые подразумеваются понятием «психологическая зрелость». Психологический сеттинг базируется на предпосылке, что клиент рано или поздно должен принять личную ответственность за свое поведение.

Следует отметить различие между психоанализом и психологически ориентированным консультированием, которое предполагает более гибкое использование конструктов, введенных З.Фрейдом (1856-1939). Мы имеем в ввиду психодинамический подход, который более эффективен и экономичен. Его представители К.Юнг, О.Ранк, А.Адлер, В.Райх, К.Хорни, Г.Салливан и др.

Для психоаналитического направления характерно общее представление о слабости сознания. Известно, что З.Фрейд первым осмелился прервать песни триумфа, который воспевал чистый интеллект. Он доказал, что разум как одно из ценнейших и человечнейших качеств личности сам подвержен искажающему воздействию страстей, и только понимание их может освободить разум и обеспечить радостное жизнесуществование без внутриличностных противоречий.

**Этюд из практики З.Фрейда:** «Я лечил одну молодую даму, которая в течение шести лет страдала нестерпимым и продолжительным нервным кашлем… Поскольку все остальные средства оказались бессильными, я попытался справиться с этим симптомом путем психического анализа. Она смогла вспомнить лишь то, что нервный кашель начался у нее в возрасте четырнадцати лет, когда она гостила у своей тетки. Она не помнила абсолютно никакого психического возбуждения в то время и не думала, что имелась какая-либо причина ее заболевания. После прикосновения моей руки она сначала вспомнила большую собаку, а потом воскресила в памяти всю картину: у тетки была собака, которая привязалась к ней и сопровождала ее повсюду. Без дальнейшей помощи ей вспомнилось, что эта собака умерла, после чего дети торжественно ее погребли, и именно по возвращении с похорон у нее появился кашель. Я спросил, почему она начала кашлять, и ей пришла в голову следующая мысль: «Теперь я совершенно одна во всем мире – никто меня здесь не любит. Это животное было моим единственным другом, и теперь я потеряла его…» Это, следовательно, и была идея, вызвавшая заболевание: люди не любят ее, они предпочитают других, она не заслуживает любви и т.д.».

В описанном случае симптом (кашель) является проявлением механизмов, глубоко скрытых в структуре личности. Скрытое значение кашля связано с чувством потери, одиночества, непривлекательности. Идея о том, что очевидное поведение содержит скрытый смысл, подразумевает существование своего рода «тайного кода», с помощью которого следует расшифровать очевидное поведение, если мы собираемся помочь клиенту откорректировать его действия.

Центральное звено психоаналитического подхода заключено в выявлении и освобождении от неосознаваемых мотивов, осознании вытесненного, катарсисе и инсайте. Успешность консультативного альянса обуславливается определенными правилами структурирования вопросов по извлечению информации, её интерпретации, конфронтации и реконструкции.

Базовым инструментом для раскрытия вытесненного или бессознательного материала являются свободные ассоциации (или свободное фантазирование) – т.е. высказывание всего того, что приходит на ум, вне зависимости от того, насколько болезненным, нелогичным или неадекватным оно может показаться. Для консультанта-психоаналитика важны следующие моменты:

· содержание высказываний;

· последовательность высказываний;

· блокировка высказываний.

Последние два момента являются ключами к неосознаваемой проблематике, определить которую и обязан психоаналитик, исходя из положений той школы и направления психоанализа, которых он придерживается.

Таким образом, консультант ослабляет все задерживающие и критикующие инстанции сознания. От членов группы ожидают непосредственного выражения чувств, без отбора или цензуры высказываемого содержания, и групповая дискуссия остается открытой для всего, что члены группы захотят привнести в нее, т.е. она не крутится вокруг какой-то определенной темы. Практикуется «круговая техника» (адаптация), когда каждый участник группы идет по кругу и, оказываясь напротив очередного человека, говорит первую мысль, которая пришла ему в голову по поводу этого человека. В результате, члены группы обнажают внутренние чувства, ослабляют защиту и часто развивают в себе способность видеть глубинные психические конфликты.

**2. Задачи консультанта. (Лекция).**

Задача психолога: через преодоление сопротивлению подвести свой объект к интеллектуальному инсайту и личностным изменениям. Барьером этих позитивных изменений выступают невротический характер и неадекватный аттитюд жизни (Адлер). Инсайт проецирует ступень внутреннего прозрения, самопостижения, на которой человек или группа смогут понять и сохранить понимание связей между сознательными и бессознательными мотивами, настоящим и прошлым. Шаги, составляющей инсайт, можно представить следующим образом:

1. Получение и понимание нового инсайта, включая преодоление сопротивления стереотипам, стандартам, внутренним и внешним установкам, субъективным барьерам. В качестве варианта нового инсайта может быть и тезис создателя аналитической психологии К. Юнга: «если человек живет, он должен бороться и жертвовать, чтобы восходить и соответствовать своему собственному росту».

2. Применение нового инсайта для реализации других личностных проявлений (уверенности, победности, продуктивности, критичности, креативности) как начала консолидации структурного развития, адекватой самооценки, коммуникативности, внутриличностной устойчивости.

3. Постижение самого себя в новом качестве, скорбь по поводу утраты старой самости, преодоление ее и старых субъект-привязанностей. Это наиболее трудная ступень в работе, но в то же время апогейная. Здесь достигается основная цель психоаналитического подхода: увеличение силы Эго по отношению к супер-Эго, Ид и внешнему миру, т.е. новое отношение к своему бессознательному – там, где было Оно, должно стать Я. Благодаря этим новым путям самоконтроля и возрастания роли сознания индивид освобождается от наиболее деструктивных, архаичных защит и симптомов.

При анализе свободных ассоциаций, снов, сопротивления и чувств связанных с переносом, используется интерпретация, которая требует овладения соответствующими навыками. Есть несколько основных требований:

· Интерпретация должна касаться материала, который близок к области осознания клиента.

· Интерпретация осуществляется от первого лица и затрагивает настолько глубоко, насколько позволяет эмоциональная толерантность клиента.

· Предпочтительно сначала обсудить формы защиты и сопротивления, лишь потом давать интерпретацию чувствам или конфликту, которые лежат в их основе. Существенным является вопрос о том, когда целесообразно начинать объяснение клиенту значение его симптомов, ассоциаций, поведения и других элементов, происходящих из бессознательного, искаженных и доведенных до неузнаваемости под воздействием механизмов психологической защиты.

Основные правила интерпретации: идти от поверхности вглубь; интерпретировать то, что клиент способен уже принять; прежде чем интерпретировать то или иное переживание клиента, необходимо указать ему на защитный механизм, лежащий в его основе. Существует два основных типа интерпретации: вертикальная и горизонтальная (Bellck, 1954). Горизонтальная интерпретация указывает на общие моменты в несвязанных с виду аспектах переживаний клиента. Вертикальная интерпретация соотносит текущие переживания с «более глубокими», детскими воспоминаниями. Интерпретировать с точки зрения Р.Гринсона, означает делать неосознанные феномены осознанными. Консультант использует свое собственное бессознательное, эмпатию, интуицию и теоретические знания, в качестве способа, помогающего добраться до интерпретации. Интерпретируя, мы отстраняем то, что непосредственно наблюдаемо и приписываем значения и каузальность психологическим феноменам. Благодаря интерпретации клиент получает возможность взглянуть на свой сознательный опыт как на опыт, обусловленный бессознательными процессами, на свое поведение взрослого человека как на обусловленные опытом детства.

О.Кернберг выделяет в процессе интерпретации прояснение, конфронтацию и собственно интерпретацию. Первый шаг в интерпретации - это прояснение, приглашение клиента к исследованию материала, который представляется туманным, загадочным или противоречивым. Прояснение преследует две цели - уточнить те или иные данные и оценить, до какой степени клиент способен их осознать. На этом этапе аналитик обращается к сознательному и предсознательному уровню психики.

Технически процедура прояснения выглядит примерно так: психоаналитик выбирает один из аспектов вербального или невербального поведения клиента на сеансе, фокусирует на нем его внимание и предлагает в качестве материала для ассоциирования. В результате в поле зрения анализа попадают новые, не проясненные до того феномены. Объектом прояснения может быть перенос, внешняя реальность, прошлый опыт пациента и его защитные механизмы. Кернберг (Kеrnberg,1989) приводит ряд примеров техники прояснения:

а) «Я заметил, что всякий раз, когда я двигаю свой стул, вы с тревогой поглядываете на часы. Есть ли у вас какие-либо соображения по этому поводу?» (прояснение переноса);

б) «Я не вполне понимаю, что заставляет вас отказываться от продолжения любовной игры с вашим партнером, лишь стоит ему улыбнуться. Что вы имеете в виду, когда говорите, что это вас останавливает? Что вы при этом чувствуете?» (прояснение внешней реальности);

в) «Правильно ли я понимаю, что все эти яростные стычки с отцом возникали только тогда, когда вы шли куда-нибудь вдвоем?» (прояснение прошлого опыта клиента);

г) «Вы все время повторяете, что любая женщина поступила бы на вашем месте так же, как и вы, и что вы не видите ничего особенного в вашем чувстве отвращения к мужчинам. Не могли бы вы объяснить свою точку зрения?» (прояснение предполагаемого защитного механизма).

Вторым шагом в процессе интерпретации является конфронтация. Она подводит клиента к осознанию противоречивых и несогласованных друг с другом аспектов ассоциативного материала, привлекает его внимание к фактам, которые раньше им не осознавались или считались самоочевидными, но при этом противоречат другим его идеям, взглядам или поступкам.

В процессе конфронтации аналитик может соотносить материал текущего сеанса с внешними событиями в жизни клиента, тем самым, выявляя возможную связь терапевтических отношений «здесь и теперь» с другими его межличностными отношениями. Объектом конфронтации, как и прояснения, может быть перенос, внешняя реальность, прошлый опыт клиента и его защиты. Вот примеры конфронтации:

а) «Вы без колебаний отвергли все соображения, высказанные мной во время сегодняшнего сеанса, и при этом несколько раз повторили, что ничего сегодня от меня не получили. Что вы думаете об этом?» (конфронтация, относящаяся к переносу);

б) «На меня произвел сильное впечатление ваш рассказ о том, что вы поделились материалами своей научной работы с тем самым человеком, которого подозревали в плагиате» (конфронтация, относящаяся к внешней реальности);

в) «Вы говорите, что испытывали злость по отношению к матери как раз в те моменты, когда она посвящала вас в свои секреты, тем самым, оказывая вам предпочтение. Как вы это объясняете?» (конфронтация, относящаяся к прошлому опыту клиента);

г) «Возникает ощущение, что желание найти другую женщину появляется у вас каждый раз, когда вы неожиданно обнаруживаете в характере вашей партнерши приятные для вас черты» (конфронтация, относящаяся к защитам).

Как и этап прояснения, конфронтация адресуется к сознательному и предсознательному уровням психики клиента, готовя почву для интерпретации.

Интерпретация завершает собой единичный интерпретационный цикл, связывая сознательный и предсознательный материал клиента с предполагаемыми бессознательными детерминантами. Ее цель-достичь консультативного эффекта, доведя до сознания клиента его бессознательные мотивы и защиты и тем самым, сняв противоречивость сообщенного им материала. Интерпретация представляет собой психоаналитический прием, наиболее глубокий по своему воздействию на клиента.

Аналитик может интерпретировать перенос, внешнюю реальность, прошлый опыт клиента и его защиты, а также связать все эти наблюдения с предполагаемыми бессознательными переживаниями в прошлом (такие интерпретации называют генетическими). Рассмотрим некоторые примеры:

1. «Мне кажется, что вы стараетесь спровоцировать меня на спор с вами, чтобы отогнать сексуальные фантазии на мой счет. Что вы думаете об этом?» (интерпретация переноса);

2. «Ощущение усталости от вашего партнера именно тогда, когда он так счастлив с вами, отражает вашу попытку обесценить его, чтобы защититься от зависти к его способности любить» (интерпретация внешней реальности);

3. «Страх, который возникал у вас в детстве, когда из спальни родителей доносился шум, вероятно, связан с тем, что вы приписывали их сексуальным отношениям ту же агрессивность, которая была присуща вашим эротическим фантазиям» (интерпретация прошлого опыта клиента);

4. «Возможно, ваши попытки отрицать наличие скрытых нападок на вас в выступлении вашего политического противника говорят о том, как сильно вы боитесь накала собственной ненависти к нему» (интерпретация защит);

5. «Свойственное вам грубое обращение с женщинами и жесткий стиль поведения по отношению ко мне, судя по всему, имеют один и тот же смысл: следовать нарочито мужественным манерам отца в попытке устоять перед желанием ввериться моей заботе и оказаться в моей власти. Это воспроизводит ваше детское желание заменить мать для отца, подчинившись ему сексуально» (генетическая интерпретация).

Психоаналитик должен давать интерпретацию только при следующих условиях:

а) он в состоянии более или менее четко сформулировать предположение о том, что стоит за высказыванием клиента;

б) он в достаточной степени уверен, что в случае согласия клиента с этим предположением уровень самосознания последнего повысится; если же

интерпретация окажется неверной, она все же послужит прояснению ситуации;

в) представляется маловероятным, что клиент окажется в состоянии прийти к данному заключению самостоятельно, без помощи интерпретаций аналитика.

Пока все эти три условия не будут выполнены, психоаналитик или сохраняет молчание, или ограничивается применением техники прояснения и конфронтации. Когда же они возникают, интерпретировать следует как можно скорее.

Проработка. Процесс работы с вновь возникающими инсайтами, приходящими от интерпретаций сопротивления и переноса, называется проработкой. На этой последней и наиболее длительной стадии консультативного процесса клиенты осознают множество своих защитных маневров и импульсов, от которых они защищались. С момента выражения этих импульсов в трансферентных отношениях яркими и свежими (собственными) словами, клиенты понимают, что за это их не постигнет отвержение, кастрация, подавление; что нет необходимости сражаться с этими импульсами, подобно тому, как однажды они делали это в детстве. Постепенно человек становится способным осознать, что есть новые и более зрелые пути контроля собственного поведения, которые способствуют удовлетворению без последующего чувства вины и тревоги. Он освобождается от наиболее деструктивных и архаичных форм и символов. Усиление осознания и использование новых защит символизируют об актуальных изменениях в структуре личности, в которой энергия, ограниченная раньше конфликтами, сейчас способствуют более зрелому Эго.

Одно из преимуществ заключается в том, что анализируются и символические проявления бессознательного (оговорки, описки, очитки, обмолвки, ошибочные действия). В результате интерпретации клиенты начинают осознавать защитные стратегии, формируется способность углублять понимание своей внутренней психической жизни, видеть перспективу своего Я.

Содержанием ассоциаций выступает прошлое и будущее, мысли и чувства, фантазии и сны. Через ассоциативное поле осуществляется выход на проблематику контакта. Проникновение сквозь ассоциации в скрытые желания и тревоги представляет собой самое тонкое и интимное исследование души. Ассоциативные связи обеспечивают переход забытых событий и связей в сознание. Подавленный материал удерживается сопротивлениями индивида. Сопротивления переменам представляют повторение всех защитных действий и механизмов, которые человек использует в своей жизни. Непосредственной причиной сопротивления всегда является избегание таких болезненных аффектов как тревога, вина, стыд. Клиент стремится сохранить точку зрения легального сознания. Она проявляется различными путями: затруднениями в свободном ассоциировании («Мне совсем ничего не придумать»), растрачиванием времени сеансов на разговоры о пустяках, обольщением консультанта, чтобы удержать его от форсирования встречи с подсознанием. Формами сопротивления могут быть и юмор, молчание, засыпание. Сопротивления очень важный источник анализа. Там, где оно есть, там бесспорно есть и вытесненное «нецензурное» влечение.

Многие виды сопротивления как противодействия превращению бессознательных процессов в сознательные, исходят из характерологической структуры клиента. Рейх связывал феномен сопротивления с так называемой «телесной бронёй» и поэтому полагал, что его можно ослабить с помощью методик прямого телесного воздействия. В трансперсональной концепции С.Грофа (Graf S.) специальной техникой для мобилизации энергии и преобразования симптомов переживания в условиях сильного сопротивления является использование психоделических препаратов или немедикаментозных подходов (биоэнергетические управления, рольфинг). Ф.Перлз (Perls F.) отмечал проявления сопротивления в невербальном поведении и с целью преодоления использовал приём «преувеличения», при котором происходит ослабление сопротивления и осознание подавленных переживаний.

Инсайт означает осознание причин тех трудностей, с которыми сталкиваемся в настоящем. По мере того, как клиент развивает более глубокий и острый инсайт, он усиливает свою способность осознавать различные способы, посредством которых проявляется суть конфликта, и реализует её как в группе, так и в повседневной жизни. Формируются новые связи и начинают проявляться доминантные темы. Например, если в процессе групповой работы некоторые ее представители открывают, что они нуждаются в том, чтобы делать всем приятное любой ценой, они приходят к пониманию того, как эта потребность влияет на их жизнь. Процесс проработки включает в себя повторное переживание незавершенных событий в контексте переноса.

Консультант подготавливает условия для инсайта, а затем содействует его возникновению. Вначале он слушает, а затем задает вопросы типа: «О чем Вам напоминает шпинат?» или «Что еще приходит Вам в голову?». Такие вопросы помогают клиенту исследовать прожитое, воскресить чувства, а определенные аспекты воспоминаний кристаллизируются и выходят на первый план.

Используя понятия «стирание» и «переработка» З. Фрейд считал необходимым:

1. Вызвать в памяти клиента патогенное травматическое событие, лежащее в основе переживаний;

2. Повторить эти события в форме переноса и отреагирования (катарсиса);

3. Преодолевая сопротивления, подвести к интеллектуальному инсайту и психологическим изменениям.

Имея дело с травматическим или околотравматическим материалом, клиенту нужно помочь повторно пережить это воспоминание с наибольшей интенсивностью, которую он может вынести. Главная цель - позволить разрядить достаточное количество напряжений, чтобы лучше справляться с оставшимися. В процессе катарсиса возникает и освобождение от симптома, не имеющего органической этиологии. Клинический материал доказывает, что существуют симптомы, в которых болезнь проявляется, но в действительности они не имеют никакой реальной органической основы. Например, бойцы после тяжелых контузий превращались в глухонемых, между тем неврологи не находили симптомов, которые могли бы объяснить причину этой постконтузионной глухонемоты. Некоторые молодые врачи иногда их принимали за симулянтов. В действительности глухонемота представляла психогенную реакцию на ситуацию, которая не осознавалась индивидами.

Отреагирование или катарсис, относится к разрядке неприемлемых эмоций и импульсов. Й.Брейер и З.Фрейд рассматривали его как действенный метод лечения. Сегодня отреагирование считается ценным, поскольку оно убеждает клиента в реальности его бессознательных процессов. Эмоциональная заряженность позволяет оживить некоторые детали прошлого опыта, который в противном случае остался бы смутным и нереальным. Высвобождение аффектов и импульсов может принести временное чувство облегчения, но оно не окончательное, и в действительности само отреагирование может стать источником сопротивления.

Например, клиент может описать консультанту-аналитику какое-либо событие, вызывающее чувство вины. Затем, почувствовав облегчение, он может избегать упоминания о нем, вместо того, чтобы анализировать его причины, историю, значение и т.д. Однако важно помочь клиенту повторно пережить эмоции, связанные с травматическим опытом для того, чтобы восстановить важные детали, которые иначе могут быть упущены.

В практике работы используется и альтернативная сессия, проводимая без консультанта. Она направлена на создание доверительной атмосферы и стимулирующее раскрытие участников группы, подчинена следующим целям: помочь членам группы найти более эффективные способы взаимоотношений с другими людьми и проектировать личностный рост, чтобы индивиды мыслили независимо и оставались самими собой. Психоаналитические группы в символической форме проигрывают реальные ситуации клиента, чтобы его прошлое было воспроизведено в сценарии настоящего группы.

Критика психоаналитического консультирования связана с его строго детерминированной философией и с тем, что этот подход представляет собой недостаточно гибкую, закрытую систему. Однако, психоанализ был одним из самых влиятельных направлений науки, изменивший представления людей о самих себе, окружающем мире и определивший содержание стратегий консультативной работы.

Таким образом, задача консультанта, опирающегося на концепцию психоанализа, состоит в поиске, определении и переводе в сознание бессознательных тенденций, влечений и конфликтов. Консультант строит процесс таким образом, чтобы облегчить проявление и понимание скрытых болезненных очагов в пространстве бессознательного и добиться переоценки тревожащих клиента переживаний. Для построения продуктивного поведения консультант проводит работу по усилению «Ego» клиента.

Различия в оценке сравнительной эффективности психоаналитической системы, следует приписать влиянию многих факторов, включая теоретическую ориентацию консультантов, валидность используемых для измерения переменных, уровня их профессионализма.

**3. Психоаналитические техники.(Практическое занятие).**

Техники базируются на основных психоаналитических постулатах:

- продуцирование материала основными способами которого являются свободная ассоциация, реакция переноса и сопротивления;

- анализ материала, включающий четыре процедуры – конфронтацию, прояснение, интерпретацию и тщательную проработку;

- рабочий альянс, характеризующийся рациональным взаимоотношением консультанта и клиента в аналитической ситуации и позволяющий работать с непринятыми и даже болезненными инсайтами.

**Техника 1.** Самые ранние воспоминания моего детства

Упражнение. Выполняется в течение 10-15 мин. Сядьте удобно, прикройте глаза и расслабьте тело. Вы отправляетесь путешествовать в далекое прошлое своего детства. Начните разматывать свою жизнь, как киноленту, - от сегодняшнего дня к вчерашнему… год назад…два, три… дальше…вплоть до самого раннего воспоминания. Позвольте себе увидеть что-то: неясные образы, картины… услышать звуки… голоса… слова…бессвязную речь; почувствовать запахи и прикосновения… соприкосновения,… Что Вы чувствуете, какие чувства возникают у вас?... Какие мысли приходят в голову?... Позвольте себе просто побыть с ними, сколько захочется.… Потихоньку начинайте возвращаться в свое настоящее. Медленно откройте глаза, осмотритесь, отметьте, что вы чувствуете, что ощущаете телесно. Медленно измените позу. Если хотите, запишите в своем личном дневнике, что вы пережили, ваши чувства и ваши мысли по поводу этого путешествия. Что нового вы пережили, открыли в себе или в других, с какими образами себя и других вы повстречались?

**Техника 2. Паттерны отношений**

Упражнение. Если согласиться с З. Фрейдом, то все наши отношения несут отпечаток чувств, испытываемых к родным и близким. Вот несколько способов проверить это предположение.

1. Опишите свою главную эмоцию к каждому из родителей; помните, что каждый человек испытывает множество чувств к своим родителям – от нежности до холодности, от жалости до восхищения, а также презрение, злость, обиду, чувство вины и т.д.; не старайтесь обвинять или оправдывать кого-либо, а просто позвольте себе чувствовать, и эти чувства не принесут никому вреда.

2. Составьте список людей, которые вам больше всего нравились в жизни, исключая родителей (отдельно мужчин и женщин).

3. Перечислите, какие качества в них вам нравятся, а какие нет.

4. Подумайте и запишите, есть ли что-то общее у всех женщин, у всех мужчин. Нравятся (не нравятся) ли вам люди определенного типа?

5. Обратитесь к своим родителям. Какие черты в них вам нравятся (не нравятся)? Что нравилось (не нравилось), когда вы были маленьким (ой)?

6. Сопоставьте, сравните список характеристик ваших родителей и значимых для вас людей. Замечаете ли вы, что они очень похожи или прямо противоположны?

**Техника 3. Конфликты и защиты**

**Упражнение 1.** Переживание унижения, дурного отношения. Детям часто приходиться испытывать унижение, ведь они всегда ниже, меньше, слабее взрослых. Вспомните три случая вашего унижения: одно- в детстве, второе – в подростковом возрасте, третье – во взрослой жизни, когда вы чувствовали себя оскорбленным, раздавленным, беспомощным… Опишите в деталях инцидент, но особенно ваши чувства в то время… Был ли кто-то рядом с вами кому вы могли бы поплакаться, пожаловаться на свою боль, кто мог бы защитить вас?... Что случилось с вашей болью, обидой, возмущением? Возвратившись из «путешествия в детство», просмотрите свои теперешние способы обращения со своими чувствами.

**Упражнение 2.** Выполняя упражнение, возвратитесь к предыдущему, вспомните, как вы его выполняли – с интересом или безучастно; возможно, вы пропустили его или оно показалось слишком простым, банальным, не стоящим усилий с вашей стороны. Если удалось преодолеть первоначальное сопротивление и вы выполнили предыдущее упражнение, попробуйте заметить пути, по которым вы отклонялись от воспоминаний и тягостных чувств. Какими способами вы избегали психического напряжения? Насколько возникшие чувства устойчивы и постоянно проявляются в подобных ситуациях? Обратите внимание, какую пользу и какой вред, они приносили раньше, сейчас? Пытались ли вы изменить их?

**Техника 4. Самоидентичность**

**Упражнение 1.** «Кто Я?» Позволь себе узнать себя больше, позволь своей руке рисовать, каким твой образ выразится в свободном рисовании, лепке. Теперь сядь напротив меня и начни говорить: «Кода я смотрю на свой портрет, я вижу… мне кажется, я ожидаю… я боюсь… меня радует… мне не нравятся… другие люди…». Отметь, что нового ты узнаешь о том, как ты себя представляешь, о чувствах к себе?

**Упражнение 2.** Представь графически свое имя, как это сделал бы архитектор. Что в имени тебе твоем?

**Упражнение 3.** С помощью рисунка, пластилина или дополнительных предметов вырази свое Я–«снаружи» и «изнутри». Как две стороны луны… и т.д.

**Упражнение 4.** Идентификационная нища. Каждый из нас желает чувствовать себя индивидуальностью и хочет, чтобы окружающие признавали нашу уникальную самоценность. Так случается, однако. Что с самого детства родители, братья- сестры и все близкие стремятся втиснуть нас в какую-нибудь предписанную роль. Иногда это у них получается, иногда мы протестуем и выбираем так называемую отрицательную идентификацию, например роль «бузотера» или «якальщика», только бы доказать собственное отличие. Консультантам стоит знать, что идентификации могут мешать полноценному и разностороннему развитию нашего Я. Так, «помогателю» очень трудно признать, что он сам нуждается в помощи, поскольку это угрожало бы сложившемуся образу Я и стилю отношений с другими людьми. Итак, какова ваша идентификационная ниша? Каковы ваши чувства к ней? Пытались ли вы изменить ее, боретесь с ней, принимаете со смирением и т.д.? Что вам труднее всего открыть другому в себе?

**Упражнение 5.** «Ваш некролог». Обычно мы стесняемся говорить людям хорошее при жизни, себе в том числе. Попробуем сказать о себе хорошее в такой необычной форме. Постараемся выразить в словах все, что есть в нас хорошего, доброго, достойного любви и почитания. Не будем использовать штампы вроде кто, что, где, когда. Попытайтесь сказать о себе, кем вы были реально: ваши самые большие достижения, добродетели, внушающие любовь, качества, творческие способности и то, что вы всегда будете помнить о себе. В конце придумайте эпитафию, какую вы хотели бы написать на памятнике, возможно, это будут стихи…

**Техника 5.** Антисуггестия (пародоксальная интенция)

Смысл этой техники состоит в многократном преувеличении пропорций нежелательной активности, благодаря чему обеспечивается помощь клиенту в осознавании неадекватности и неуместности нежелательных действий. Смысл техники не только в том, что она идет в ногу с защитными механизмами благодаря отлаженному механизму действия, но и в том, что принудительное, многократно усиленное осуществление действия, с которым следовало бы бороться, обеспечивает это действие для клиента.

А.Ф. Бондаренко приводит следующий пример из собственной практики: «один из молодых руководителей жаловался на то, что когда он волнуется начинает перекладывать вещи из кармана в карман. Наблюдение на работе и в группе показали, что при любом обострении ситуации клиент начинал рассовывать по карманам предметы, снова выкладывать их на стол и т.д.

В один из острых моментов в группе тренинга ему предложили, как только он заволновался и стал перекладывать вещи, продолжать это делать и не обращать внимания больше ни на что. Через 10 мин вся группа как завороженная следила за клиентом. Через 15 мин клиент сказал, что ему уже надоело, но руководитель настоял на продолжении действий. Еще через 5 мин вся группа покатывалась со смеху, и клиент, вняв нашей нижайшей просьбе, сосредоточенно перекладывал вещи. После этого привычка практически не проявлялась [33].

**Упражнение 1.** Поймай себя. Клиенту предлагается отслеживать свое деструктивное поведение, не впадая в самообвинение, скорее с теплым юмором в отношении себя. Прием продуктивен, если клиент осознаёт свои цели и мотивирован к переориентации. В пользовании приема важна временная отсылка к прошлому: «как прежде».

**Упражнение 2.** «Нажатие кнопки». Прием эффективен с клиентами, чувствующими себя жертвами противоположных эмоций. Клиенту предлагается расслабиться и обратить внимание на то, какие образы и мысли вызывают неприятные чувства, а какие – приятные. После этого его обучают произвольно регулировать свое эмоциональное состояние «нажатием кнопки», т.е. принимая решение о том, на каких образах или мыслях стоит сосредоточиться.

**Психоаналитический подход в психологическом консультировании**

О психоанализе, наверное, слышали все. Это одно из самых знаменитых и уважаемых направлений в психологии. Оно основано на теоретических выкладках и практических упражнениях Зигмунда Фрейда и его последователей. Психоанализ занимается изучением неосознаваемых процессов, определяющих поведение, мышление и эмоции человека, а также способов их изменения с помощью специальных методов. Этот подход применяет психоаналитические принципы и техники для того, чтобы помочь клиенту достичь осознания своих внутренних переживаний, преодолеть трудности и прийти к личностному росту. В статье расскажем о психоаналитическом подходе, его видах и особенностях.

**Основные положения психоаналитического подхода**

**Психоанализ в консультировании** опирается на следующие основные положения:

Человеческая психика состоит из трех структур: «ид» (источник первичных импульсов и желаний), «эго» (реалистичный и рациональный аспект личности) и «супер-эго» (внутренний цензор и носитель норм и правил).

Большая часть психической жизни человека происходит на бессознательном уровне, который недоступен для прямого наблюдения и контроля. Бессознательные процессы включают в себя «перенос» (проецирование на другого человека чувств и отношений, связанных с важными фигурами из прошлого), «отрицание» (отказ признавать реальность неприятных фактов или событий), «проекцию» (приписывание другим людям своих собственных негативных качеств или мотивов), «рационализацию» (придумывание логичных объяснений для своего поведения или чувств, которые не соответствуют реальности) и другие.

Человеческое развитие проходит через ряд стадий, связанных с разными зонами тела («оральная», «анальная», «фаллическая», «латентная» и «генитальная»), на которых формируются определенные потребности и комплексы.

Психологические проблемы человека возникают из-за неразрешенных конфликтов между ид, эго и супер-эго, между индивидом и окружающей средой. Эти конфликты порождают тревогу, которую можно снизить с помощью различных защитных механизмов.

**Цель консультирования в психоаналитическом направлении**

**Цель консультирования в психоаналитическом направлении** — это помощь клиенту в достижении психического здоровья и гармонии, в развитии его личности и потенциала. Для этого консультант выполняет следующие задачи:

* Помогает пациенту выявить и осознать бессознательные мотивы, желания, страхи, комплексы и травмы, которые мешают ему жить полноценно и счастливо, с использованием различных методов, таких как свободные ассоциации, интерпретация, перенос и контрперенос, чтобы добиться этого результата.
* Помогает пациенту в преодолении разрывов и противоречий между разными аспектами его личности, а также между его внутренним миром и внешней реальностью. Консультант стремится к тому, чтобы клиент смог согласовать свои потребности, ценности, нормы, наладить гармоничные отношения с самим собой и другими людьми.
* Помогает пациенту в укреплении своего эго, то есть реалистичного и рационального аспекта личности, отвечающего за адаптацию к окружающей среде и удовлетворение потребностей. Поддержка в принятии ответственности за собственную жизнь, принятии решений и действиях, развитии навыков саморегуляции и самоконтроля, в том, чтобы стать лучше и найти смысл своего существования.
* Помогает пациенту в раскрытии творческого потенциала, который бывает подавлен или заблокирован из-за различных причин. Стимуляция к самовыражению, экспериментированию и риску. Психоаналитик использует различные формы творчества, такие как арт-терапия, музыкальная терапия или игровая терапия, чтобы активизировать психические процессы пациента и облегчить его эмоциональное состояние.

**Основные методы психоаналитического консультирования**

**Психоаналитическое консультирование** использует различные методы для того, чтобы выявить и провести интерпретацию бессознательных процессов клиента, для того, чтобы поддерживать и направлять его в процессе изменения. Среди основных методов можно выделить следующие:

* Свободные ассоциации — метод, при котором пациент выражает все, что приходит ему в голову, без цензуры и критики. Это позволяет психоаналитику получить доступ к бессознательному психологическому материалу клиента, возможно, травматическому и связанному с его проблемами.
* Интерпретация — метод, при котором консультант объясняет клиенту смысл и значение его слов, поведения, сновидений и фантазий. Интерпретация помогает клиенту достичь осознания своих бессознательных психологических конфликтов, мотивов и желаний.
* Перенос — метод, при котором клиент переносит на консультанта эмоции и отношения, которые он испытывал к важным фигурам из своего прошлого (например, родителям, братьям, сестрам, учителям и т.д.). Перенос бывает положительным (любовь, доверие, восхищение) или отрицательным (ненависть, страх, презрение). Он позволяет консультанту лучше понять внутренний мир пациента и работать с его психологическими и эмоциональными проблемами.
* Контрперенос — метод, при котором психоаналитик переживает эмоции и реакции в отношении клиента, которые вызваны его переносом. Он помогает консультанту осознать свою субъективность и влияние на процесс консультирования.
* Рабочий альянс — метод, при котором эксперт и пациент устанавливают доверительное сотрудничество на основе общих целей и задач. Свободный рабочий альянс способствует эффективности и успешности процесса психологического консультирования.

**Преимущества и недостатки психоаналитического метода**

**Психоаналитический метод** свои преимущества и недостатки. Среди преимуществ можно отметить следующее:

* Он предлагает глубокое и всестороннее понимание человеческой психики, ее структуры, динамики, развития и проблем.
* Способствует глубокому и долгосрочному изменению личности клиента, а не только устранению симптомов.
* Учитывает индивидуальность и уникальность каждого клиента, его историю жизни, внутренний мир и отношения с другими людьми.
* Развивает у клиента самопознание, самопринятие и самореализацию.
* Среди недостатков отмечают:
* Он требует много времени, ресурсов и работы от психолога и клиента. Обычно терапия длится несколько лет, сеансы проводятся несколько раз в неделю.
* Этот метод часто кажется слишком директивным и авторитарным для некоторых клиентов, которые не хотят подчиняться правилам и требованиям психолога и не согласны принимать его интерпретации как истину.

**Как узнать больше?**

Психоаналитический метод в психологическом консультировании является одним из самых старых и в то же время актуальных в последнее время методов в психологии. Он предлагает глубокий анализ психики человека, его проблем и возможностей изменения. Однако этот метод подходит не для всех пациентов и ситуаций и имеет свои сложности и риски. Поэтому консультант, использующий его, должен быть более чем экспертом в своей области.

* Если вы хотите больше узнать о психоанализе или получить квалификацию в этой области, мы приглашаем вас пройти наши программы переподготовки по психологии на базе высшего образования, которые предлагают теоретическое и практическое обучение по различным направлениям психологии, включая психоанализ. Наши курсы помогут вам получить знания и навыки, необходимые для работы в сфере психологического консультирования.
* Это отличная возможность для тех, кто хочет получить новую или дополнительную квалификацию в области психологии, не выходя из дома или офиса. Преимущества обучения в НАДПО:
* Изучайте материалы курса в любое удобное для вас время, используя современные технологии и интернет-ресурсы. Не тратьте время и деньги на поездки, проживание и питание. Совмещайте обучение с работой, семьей и другими делами.
* Получайте знания и опыт от профессионалов и экспертов, которые знают все тонкости и нюансы психологической работы. Вы сможете задавать им вопросы, озвучивать свои мысли, получать консультации, внимание и обратную связь, участвовать в интерактивных занятиях и вебинарах.
* Доступ к материалам и обновлениям курса предоставляется навсегда. Можно использовать видеоматериалы и статьи в любое время для повторения или углубления знаний по разным темам.
* Оплачивайте курс в рассрочку от академии, без процентов и скрытых комиссий.

**Источники:**

1. <https://eor.dgu.ru/lectures_f/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0.htm>

2.<https://nadpo.ru/academy/blog/psihoanaliticheskoe-konsultirovanie-cel-podhoda-napravleniya/>