**ЛЕКЦІЯ 4**

Тема: **Основні напрямки психокорекції у глибинній психології**

***План:***

1. Класичний психоаналітичний підхід З. Фройда до проблем психокорекції.
2. Аналітичний підхід до психокорекції К. Г. Юнга.
3. **Класичний психоаналітичний підхід З.Фройда до проблем психокорекції**

Сигізмунд Шломо Фройд походив з багатодітної єврейської родини Мріяв про військову чи політичну кар’єру, проте в силу етнічного й соціального походження та антисемітських настроїв у тогочасній Австрії був обмежений у виборі майбутнього фаху.

Проте З.Фройд вступив на медичний факультет Віденського університету, працював у лабораторії психології Е. Брюкке. 1881 отримав звання доктора медичних наук.

1885 успішно пройшов конкурс на місце приват-доцента кафедри неврології Віденського університету й очолив неврологічну клініку Віденського педіатричного інституту.

Від 1896 розробляв основні положення теорії та практики психоаналізу як особливого методу терапії [неврозів](https://vue.gov.ua/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B8); писав книги й статті з проблем медичної психології. Навколо З. Фройда гуртується коло послідовників, які утворили неформальне «Психологічне товариство». Останнє реорганізоване 1908 у «Віденське психоаналітичне товариство» (серед його членів: [А. Адлер](https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B4%D0%BB%D0%B5%D1%80,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%B4), О. Ранк, К. Абрахам, Ш. Ференці та інші).

У наступні роки спрямував дослідницькі пошуки на проблему [несвідомого](https://vue.gov.ua/%D0%9D%D0%B5%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B5). На засадах виробленої концепції намагався зрозуміти не тільки невротичні [симптоми](https://vue.gov.ua/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC), але всі вияви людської [психіки](https://vue.gov.ua/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%BA%D0%B0), витлумачити явища моралі, релігії, мистецтва, науки, суспільства тощо.

Від 1923, страждаючи на рак піднебіння, переніс 32 операції, відмовився від викладання й публічної діяльності.

Змучений хворобою, на власне прохання 1939 вдався до [евтаназії](https://vue.gov.ua/%D0%95%D0%B2%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D1%96%D1%8F).

До основних досягнень З. Фройда відносять:

* створення першої ґрунтовної концепції [психології особистості](https://vue.gov.ua/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) («психодинамічної теорії особистості»);
* вироблення оригінального психотерапевтичного методу лікування невротичних розладів;
* заснування нової дослідницької [парадигми](https://vue.gov.ua/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D0%B0) в медичних, психологічних і філософських науках, що визнає значущість несвідомого й [підсвідомого](https://vue.gov.ua/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B5) у психічних процесах, поведінці та діяльності людей і груп;
* створення оригінальної концепції людської культури як продукту [сублімації](https://vue.gov.ua/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), переспрямування енергії несвідомого;
* легітимація досліджень сексуальних проблем, типів і розладів статевої поведінки людини (табуйованих тем для тогочасного суспільства).

Найважливішими ідеями фройдівської концепції визнані:

* виділення специфічних фаз психосексуального розвитку людини та обґрунтування їх значення для становлення особистості;
* розробка трикомпонентної структурної моделі психіки, що змодельована як напружена, конфліктна єдність «Ід» (з лат. «Воно»), «Его» («Я») та «Супер-Его» («Над-Я») (див. [Структура психіки](https://vue.gov.ua/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%BA%D0%B8), [Психоаналіз](https://vue.gov.ua/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7));
* вчення про несвідоме як найзначнійшу частину психіки; припущення про його енергетичну природу (взаємодію енергетичних потоків, породжуваних [інстинктами](https://vue.gov.ua/%D0%86%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%82) життя («Ерос») та інстинктами смерті («Танатос»));
* вироблення теорії [«Едіпового комплексу»](https://vue.gov.ua/%D0%95%D0%B4%D1%96%D0%BF%D1%96%D0%B2_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81) та [«комплексу Електри»](https://vue.gov.ua/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B8);
* виявлення та опис [захисних механізмів](https://vue.gov.ua/%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%BA%D0%B8), функціонуючих у психічній діяльності людини (витіснення, [проєкції](https://vue.gov.ua/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%94%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)), заміщення, сублімації тощо);
* розробка новаторських терапевтичних методик, насамперед методу вільних асоціацій і тлумачення сновидінь.

***Основні праці***

Серед знакових теоретичних праць: «Про психічні механізми феномену істерії», «Тлумачення сновидінь», «Тотем і табу», «Лекції зі вступу до психоаналізу», «По той бік принципу задоволення», «Психологія мас і аналіз Я людини», «Я та Воно» тощо.

У психоаналітичній моделі психокорекції акцент робиться на переживаннях досвіду дитинства, травмуючи функція якого пов’язується з характером розв’язання проблем психосексуальних стадій розвитку. В центрі уваги психодинамічного підходу перебувають питання, пов’язані з динамічними аспектами психіки (мотиви, потяги, спонукання, внутрішні конфлікти, що забезпечують розвиток особистості).

Центральне поняття, що пояснює порушення в поведінковій та емоційній сфері, – конфлікт. Але різні напрямки психодіагностики, теорії особистості по різному трактують поняття конфлікту. Психоаналіз вбачає задачу у доведенні до свідомості клієнта конфліктної ситуації, пов’язану з неприйняттям несвідомих потягів. Усвідомлення несвідомих імпульсів і конфлікту – шлях рішення проблем. В основі проблеми лежить невдале витіснення, від якого суб’єкт непродуктивно, хворобливо захищається, що й породжує його невротичний стан.

Розвивався дитячий психоаналіз. Але оскільки можливість дитини усвідомлювати обмежені, шукалися нові шляхи створення ефективних методик і процедур особистісного розвитку. В результаті були виділені ігротерапія та арттерапія, які потім розвинулись у самостійні методики.

Мета корекції – допомога у виявленні несвідомих причин переживань і хворобливих проявів. Це забезпечує можливість частково чи повністю контролювати поведінку. В психоаналізі структура особистості включає три компоненти:

1) Его – центральна інстанція саморегуляції особистості. Его контролює поведінку, врівноважує імпульси людини з вимогами суспільства, здійснює раціональний аналіз ситуації. Домінантний принцип реальності.

2) Супер-Его – моральна інстанція особистості, що оцінює дійсність з огляду на норми, цінності та ідеали. Це – інтеріорізовані через дорослих частина особистості.

3) Ід – біологічний компонент, первинне джерело психічної активності, джерело інстинктів, що керуються принципом насолоди. З їхнього конфлікту народжується страх.

**Структура особистості за З.Фройдом**

З.Фройд розрізняв три види страху: *невротичний, реалістичний, моральний*.

*Моральний страх* пов’язаний з почуттям провини і психологічним захистом „Я”. Захист приводить до опору психологу: Его не бажає знову переживати наболіле. Найбільш цінним видом захисту є перенос (трансфер) – перенесення на психолога почуттів, пов’язаних з іншими особами. Важливо зазначити, що клієнт опирається процесу психотерапії, що у психоаналізі вивчається і власне є психодіагностичним та психокорекційним матеріалом. Своїм опором клієнт виявляє ті області психічного, які є слабкими і потребують додаткового захисту. Як правило, саме ці області і належать до числа невротичних, травматичних, які не асимілювалися в процесі життєдіяльності, а залишилися перебувати в актуальному, потенційному стані. У зв’язку з цим важливо зауважити, що психологічна проблема являє собою невдале витіснення певних переживань. Іншими словами, було порушено нормальний процес витіснення, він не відбувся до кінця; і ці переживання, які З.Фройд пов’язував з сексуальністю та агресивністю до лібідіозних осіб, постійно перебувають в актуальному стані, намагаючись проявитися назовні. І власне такий прояв відбувається, але в символічній, прихованій для свідомості суб’єкта, свідомості.

Мета психокорекції: клієнт неправильно трактує дійсність. Отже, йому треба навчитися правильно, адекватно її трактувати (усвідомлювати) й адаптуватися до неї (посилити Его).

Позиція психолога: нейтральна, особистість закрита, вміння витримувати перенос і працювати з контрпереносом, здатність до адекватних інтерпретацій.

Вимоги до клієнта: прийняття теорії, відкритість, готовність до тривалої роботи, відмова від різких змін у житті.

Техніки – пошук прихованих хворобливих осередків у просторі несвідомого, що постійно пробиває свій шлях у свідому реалізацію.

Стадія пошуку: метод вільних асоціацій, спостереження, гумор, обмовки.

Стадія розкриття: вербалізація, нове переживання старого (негативне й агресивне ставлення до психолога).

Стадія переоцінки значимих подій.

Стадія забування старого і набуття нового досвіду.

Процедури: конфронтація – щоби продемонструвати предмет аналізу; класифікація – фокусування на значимому; інтерпретація – усвідомлення контексту; проробка після інсайту, робота з опором, що призводить до зміни особистості.

Техніки: метод вільних асоціацій, тлумачення сновидінь, інтерпретація, аналіз опору (захистів), аналіз переносу (проекції).

1. **Аналітичний підхід до психокорекції К. Г. Юнга**

Засновником аналітичної психології є швейцарський психолог і психіатр Карл Гюстав Юнг (1875-1961). У юнацькі роки він захоплювався філософією (*я би сказала радше* *ізотерикою*) і майбутню професію бачив на стику філософії і медицини. Закінчив медичний факультет університету в Базелі (Швейцарія). З 1900 р. працював асистентом в психіатричній клініці Цюріха, яку очолював Э Блейлер. У 1905-1906 рр. викладав психіатрію в Цюріхському університеті. З 1907 по 1912 р. активно співробітничав з З.Фройдом і став одним із його послідовників. З 1911 по 1914 р. очолював Міжнародне психоаналітичне товариство.

Проте в 1913 р. К. Г. Юнг відходить від учення З Фройда. Це пов'язують з виходом його книги "Метаморфози і символи лібідо", де відкидалася сексуальна інтерпретація лібідо. З 1913 р. К. Юнг займався приватною психоаналітичною практикою, багато подорожував, відвідав Північну Африку, США, Мексику, Кенію, Цейлон (Шрі-ланка). Учений цікавився даосизмом, буддизмом, зберіг інтерес до філософії. "Всупереч науковим інтересам, що ростуть, — писав він, — я час від часу повертаюся до моїх наукових книг". В результаті вивчення різних культур він сформулював поняття "Колективне несвідоме". У роботі "Психологічні типи" (1921) К. Юнг виклав концепцію интроверсії і екстраверсії.

У 1933 р. К. Юнг стає президентом Міжнародного психотерапевтичного товариства, в 1948 р. відкриває в Цюріху Інститут аналітичної психології.

Психотерапію К. Юнг розглядав як різновид освітнього процесу, оскільки на відміну від З.Фройда вважав за краще говорити не про хворобу пацієнта, а про "загальний невроз століття". У практичній діяльності К. Юнга, як правило, доводилося мати справу з людьми в другій половині їх життя, що дозволило йому сформулювати не клінічне, а філософське розуміння проблем пацієнтів, пов'язане з втратою ними сенсу буття. Тому мету психотерапії він бачив в навчанні людей осягати власний внутрішній світ, що веде до поглиблення повноти гармонійного буття.

К. Юнг був на 20 років молодший за З.Фройда, і цей розрив у віці, а отже, і в часі розгортання активної професійної діяльності дозволив К. Юнгу зробити істотний крок в подоланні біологічного редукціонізму ортодоксального психоаналізу і створити передумови феноменологічно екзистенціального напряму в психотерапії.

**Основні теоретичні положення в психології К. Юнга**

Свою теорію К. Юнг назвав аналітичною психологією з метою відмежування її від психоаналізу 3. Фройда. Основні поняття і методи аналітичної психології і психотерапії К. Юнг сформулював в Тавістокськіх лекціях (Лондон, 1935 р.).

У структуру психічного буття людини, згідно з К. Юнгом, входять дві фундаментальні сфери: свідомість і несвідоме.

Надаючи, як і 3.Фройд, вирішального значення в регуляції поведінки несвідомому, К. Юнг разом з його індивідуальною (особистісною) формою виділив колективну. Колективне несвідоме утворює автономний психічний фонд, в якому відображений досвід попередніх поколінь, що передається по спадковості. Первинні утворення, що знаходяться в цьому фонді, — загальнолюдські когнітивні прототипи — лежать в основі символіки творчості, різних ритуалів, сновидінь і комплексів. (*Пізніше він назвав їх архетипами.*)

У свою чергу, несвідоме К Юнг підрозділяв на **індивідуальне** і **колективне.** До **колективного** несвідомого дослідник відносив зміст психіки не окремого індивіда, а всього людства як якогось загального цілого, колективного за природою. Ці колективні типи (або зразки) він назвав **архетипами**. (*На мою думку архетипи К. Юнг розумів і його послвдовники трактували дещо інакше. Див. друге питання*)

**Архетип** (від греч. dpxnturcos — прототип) — спосіб зв'язку образів, перехідних з покоління в покоління.

Згідно з К. Юнгом, архетипи є структурними елементами людської психіки, прихованими в колективному несвідомому, загальному для всього людства. Вони успадковуються подібно до того, як успадковується будова тіла. Архетипи задають загальну структуру особистості і послідовність образів, котрі спливають у свідомості при пробудженні творчої активності, тому духовне життя несе на собі архетипичний відбиток.

Таким чином, *архетип* — це форма без власного змісту (відбиток) *(Я б сказала, радше, спільна для всього людства форма збереження та представлення певного змісту, матриця)*, яка організовує і спрямовує психічні процеси.

Дослідники В. Кондратенко і Д. Донской порівнюють архетипи з висохлим руслом, яке визначає рельєф річки, але річкою може стати тільки тоді, коли по ньому потече вода. І якщо продовжувати порівнювати, то суть архетипа якраз і полягає в тому, що вода (психічні процеси) потече по цьому руслі, а не десь в іншому місці, або у зворотньому напрямку.

Архетипи виявляються у вигляді символів: у образах героїв, міфах, фольклорі, обрядах, традиціях і т.п. Оскільки узагальнений досвід наших предків досить багатий, то і архетипів існує множина. Головні з них — архетипи Матері і Батька. Причому ці архетипи визначають не тільки реальні образи батька і матері, але і збірні. Так, до архетипу Матері можна віднести і збірний образ жінки, реальної або міфічної: Діва Марія, Мати, Венера, Фея. Це може бути також не тільки позитивний, але і негативний образ: Мачуха, Відьма *(відаюча, чи інакше знаюча щось сокровенне, мати)*, Баба Яга, Зла Чаклунка. Архетип Батька визначає загальне відношення до чоловіків: Батько, Багатир, Мудрий Старець, Закон, а також Деспот, Чахлик невмирущий, Злий Чаклун.

Таким чином, К. Юнг звільнив психіку від укоріненності у минулому і в сексуальності, ввів її в широкий соціокультурний контекст цивілізації. У аналітичній психотерапії психотехніка аналогічна психоаналізу, проте в ній більше уваги приділяється тлумаченню сновидінь *(я б сказала творчих несвідомих процесів у цілому)*, причому це тлумачення виходить за рамки сексуальної тематики, а їх символіка трактується щодо культурології.

Психотерапевт юнгіанського спрямування будує свої стосунки з пацієнтом таким чином. З одного боку, як і психоаналітик фройдистського вишколу він використовує трансфер і контртрансфер (перенесення і контрперенесення), а з іншої — на відміну від фрейдистів прагне допомогти пацієнтові поглибити його саморозуміння у всіх доступних напрямах його зв'язку з світом.

К. Юнг на відміну від 3. Фройда вважав, що *сон нічого не приховує і не маскує, він закінчений і цілісний*. Сон виконує компенсаторну функцію, регулюючу діяльність психіки. Завдання психотерапевта полягає в тому, щоб *проаналізувати сон як сигнал несвідомого про те, що індивід "відхилився від власного шляху" (Я б сказала радше порушилась рівновага енергії, тобто щось відбувається в особистості, цілком можливо, що почалися процеси духовного зростання, або інакше індивідуації. В східній релігійній доктрині це розуміють як підйом творчої енергії кундаліні)*.

Поява в снах міфологічних, архетипічних образів свідчить про зцілення *(процеси духовного зростання, чи індивідуації)*. Тобто процес лікування , згідно з Юнгом, пов'язаний з цілісною особистістю, "самістю", або ключовим архетипом *(точніше з напрацюванням Самості, яка як «п’ятий елемент» в одноіменному фільмі включає в себе всі інші архетипи, в процесі індивідуації)*.

**Структура особистості за К. Юнгом**

К. Юнг ввів поняття **"психея",** яке характеризує особистісь як цілісність. В межах *психеї* циркулює "життєва енергія", **лібідо**. Будь-який дисбаланс в розподілі цієї енергії викликає компенсаторні тенденції (*Це сни, симптоми, творче натхнення, тобто творчі несвдомі процеси. Енергія в балансі не породжує цього, але коли баланс порушений вона ніби проливається поза краї і тече архітепічними руслами. Більше того вона в цьому випадку вже забарвлена актуальними проблемами індивіда* ).

У структуру *психеї* ( цілісної особистості) входять наступні компоненти:

* внутрішній світ - зовнішній світ;
* свідомість: эго: персона (маска) ─ область свідомості, Его ─ область свідомості;
* особисте несвідоме: із несвідомого ─ область "тінь" (анимус у жінок і аніма у чоловіків).

Розглянемо деякі з цих понять.

**Эго (власне "Я")** — центр поля свідомості особистості.

**Персона** (маска) — верхній шар, фасад особистості, який включає соціальні ролі, стиль поведінки, зовнішність людини, тобто образ, якому віддається перевага, який вона представляє іншим.

**"Самість"** — центральний архетип в структурі Эго. Це архетип впорядкованості і цілісності особистості. Згідно з Юнгом, "самість" є якість, що перевершує свідоме Эго. Вона охоплює не тільки свідомість, але і несвідому психею. "Самість" — це архетип потенціалу людської особи, *(У Юнга чітко прослідковується ідея запозичена у східних релігій, що людина не нероджується одразу людиною, а лише її проектом. А стає Людиною в процесі самоздійснення.)* кінцева мета процесу самоздійснення *( за югіанською термінологією індивідуації)*.

**Особисте несвідоме** — зона, що межує з Эго. Вона складається із забутих переживань, які можуть час від часу воскрешатися. Як і у 3. Фройда, особисте несвідоме досліджується через помилки, описки, помилкові дії.

**Колективне несвідоме** (архетипи) *(На мою думку ці пняття не ідентичні у Юнга. Пості інформація у колективному несвідомому поскладана у формі архетипів.)* — центральне поняття теорії К. Юнга, яке він визначив як "комору світових процесів, відкладених в структурі мозку і симпатичної нервової системи, складений в сукупності позачасовий і вічний образ світу, на противагу нашій свідомій одномоментній картині світу". Приклади архетипів: Мати, Батько, Герой, Дитя. ( Є ще і інший тип архетипів сюжетний.

**Анімус** у жінок і **анима** у чоловіків — архетипи. Анімус утілює чоловіче начало у жінок, аніма — жіноче начало у чоловіків. Виявляються ці архетипи часто у стосунках між чоловіком і жінкою. Наприклад, жінка може проектувати свій анімус на певного чоловіка і в зв'язку з цим сприймати його як сильного, мужнього, здатного захистити, а чоловік в цей час, знаходячись під владою архетипу Матері, відчуває потребу в опіці, що приводить до міжособового конфлікту.

**"Тінь"** — архетип, що є "темною", "низькою", гріховною інстанцією особи. Це те неприємне людині у самій собі, що вона приховує від себе і інших. Разом з тим К. Юнг вважав, що "тінь" може позитивно впливати на людину не тільки фактом її прийняття, але і тим, що вона може трансформуватися в позитивному напрямі, коли її зміст визнається природним. *(Ми витісняємо те, що засуджуємо. А поганим це може бути лише з точки зору конкретного індивідуального досвіду конкретної особи. З точки ж зору необхідності у інших ситуаціях, у яких вона ще не була, це є ресурсом. Тому переоцінка і прийняття всіх своїх виявів робить нас сильнішими з точки зору ефективності у найрізноманітніших ситуаціях. Особливо, коли ми обираємо і використовуємо їх для конкретної ситуації свідомо.)*

Саме з ідеї К. Юнга про "самість" беруть свій початок сучасні концепції самореалізації, такі популярні в різних напрямах світовій психології. Детальніше концепція самореалізації розвивається в гуманістичному напрямі психотерапії.



**Періоди життєвого циклу**

3. Фройд виділив п'ять основних стадій психічного розвитку як базисні для визначення фіксації на них як джерелі особової проблематики. К Юнг, вважаючи, підхід 3. Фройда редукціоніським (що зводить психологію до фізіології), вважав за краще вести мову про деякі загальні періоди життєвого циклу. Замість поняття "фіксація" К. Юнг використовував термін "незрілість". Розглянемо детальніше кожний з періодів, запропонованих К. Юнгом.

**Досексуальний період** — від народження до 3 років. Основна характеристика періоду: годування, фізичне і психічне зростання, сексуальний інстинкт незначущий. На цій стадії життя індивіда характеризується безпроблемністю, оскільки примітивній свідомості недоступні серйозні суперечності.

**Передпубертатний період** — від 3-5 до 10-13 років. Основні завдання цього періоду — розширення об'єму свідомості шляхом навчання і поступове (хоч і неповне) отримання автономії щодо сім'ї. У цей період отримують початковий розвиток сексуальні інстинкти. К. Юнг на відміну від 3. Фрейда не визнавав дитячі сексуальні потяги до батьків протилежної статі.

**Пубертатний період** — від 10-13 до 19-20 років у дівчат і до 25 років у хлопців. Відмітимо, що таке не обумовлене фізіологією продовження періоду — характерна для К. Юнга тенденція значно розширювати простір життя, що пов'язане з його психотерапевтичною установкою: не дати клієнтові відчути, що він "вже за горбом". У цей період на індивідові лежить не тільки важкий тягар сексуальності, але і проблеми соціального самовизначення і самоствердження. Підлітки і юні стикаються з протидією і впливом батьків, з необхідністю вибору життєвого шляху. Вперше виникає небезпека одностороннього розвитку.

**Юність** — від 20-25 до 35-40 років. Це стадія, коли, згідно з К. Юнгом, індивід повинен "прокласти власну дорогу" в житті, інакше його чекають психологічні проблеми. Загальними напрямами і змістом активності в цей період є створення сім'ї, народження дітей і облаштування власного дому, а також службове зростання і професійне вдосконалення. Особливі проблеми цього періоду полягають "в подоланні зачарованості «материнською анімою» для чоловіків або "анимуса-батька" для жінок. В цілому ж цей період характеризується високою відповідальністю і усвідомлення необхідності зростання.

**Середній вік** — від 40 до 60-65 років. Після 40 років наступає друга половина життя. Своєрідність цього періоду полягає в тому, що вже прожито достатньо багато, але сенс життя виявляється ще нерозкритим. Закінчилося пізнання світу і починається поглиблення у внутрішньої природи. Це час пожинати плоди своїх зусиль.

**Старість** — від 60-65 років. У цей період, вважав К. Юнг, необхідно прийняти свій вік як старість, оскільки така реальність життя. (Відмітимо, проте, що у зв'язку із збільшенням тривалості життя в даний час межі старості відсунулися за 70 років.) К. Юнг цікавився цим періодом життя людства чи не більше за інших представників психологічної науки і вважав, що в цьому віці треба жити, дивлячись не назад, а в себе. Старість — виключно плідний період для особистого розвитку, оскільки відкриває шлях для здійснення потенціалу "самості". Чоловіки стають більш жіночні, жінки — мужніші, а рівнодіюча аніми і анімуса відкриває шлях до гармонії.

Сучасні дослідження частково підтверджують розглянуте твердження К. Юнга: у міру старіння чоловік набуває традиційно жіночих рис поведінки (пасивність, сприйнятливість, прихильність, депресивність) і втрачає типово чоловічі якості, що пов'язується із зниженням рівня тестостерону.

Старість — це період, коли телеологія життя трансформується в її продовження за межами земного буття індивіда, поступаючись місцем релігійному досвіду.

**Психотерапевтичний процес за К. Юнгом**

Як метод аналізу прихованих мотивів К. Юнг запропонував тест на асоціацію слів (асоціативний експеримент). Неадекватна реакція або затримка реакції на слово-подразник указує на наявність комплексу *(З точки зору класичного психоаналізу є ознакою спротиву, за яким щось ховається. З точки зору юнгіанства ховається завжди у формі комплексів чи архетипів. Оскільки архетипи це і є комплекси колективного несвідомого)*. Комплекс — неусвідомлюване утворення, яке обумовлює структуру і спрямованість свідомості. Наприклад, эдипів комплекс, комплекс провини *(комплекс меншовартості за А. Адлером)* тощо.

Метою психічного розвитку людини К. Юнг вважав індивідуацію — прагнення Эго до злиття з "самістю" *(На мою думку радше з психеєю для досягнення Самості.)* — особливу інтеграцію змісту колективного несвідомого, завдяки якій особа реалізується як унікальне неподільне ціле.

Під лібідо К. Юнг розумів не тільки сексуальну, але і будь-яку життєву енергію.

І нарешті, запропонована К. Юнгом типологія характерів, згідно якої є дві головні категорії людей, — экстраверти (спрямовані на зовнішній світ) і інтроверти (спрямовані на внутрішній світ), набула широкого поширення в конкретних психологічних дослідженнях особистості, що виходять за рамки аналітичної психології.

Отже: До теоретичних концептів, які стали основою сучасно юнгіанської психокорекції відносяться поняття колективного підсвідомого, архетипу, комплексу, процесу індивідуації і його наслідку самості.

Серед теоретичних конструкцій запозичених у К. Юнга, що є корисними для психокорекційного процесу можна виділити структуру особистості та періоди життєвого циклу за Юнгом і його психологічну типологію, котру ви детальніше вивчали у курсі «Психологія особистості».

**2. Робота із символами, снами та казками в сучасній юнгіанській психокорекції.**

На думку навчаючого аналітика Міжнародної асоціації Аналітичної психології доктора філософії Розмарі Гордон, в наукових роботах часто плутають поняття архетип, образ і символ. Вона вважає, що в цьому є провини самого К. Юнга. Відстоюючи концепцію архетипів, він описує їх як психосоматичні цілісності, що їх фізичне вираження в житті ─ це інстинктивна дія, реакція чи поведінка людини, тоді як їх психологічне вираження існує в формі символів. Він стверджує, що, на відміну від образу, безпосередньо архетип для самої людини є неможливим до сприйняття, це психоїдний фактор, а тому «не може бути досяжним для свідомості». Він постійно наполягає, що архетипи позбавлені форми і змісту в розумінні свідомості аж поки особистий досвід не зробить їх видимими. *(Через символізацію у образи).* Так архітепічний досвід може прявлятися в уяві чи сні у вигляді крилатого коня – Пегаса. Пегас симводлізує поетичну творчість, поетичне натхнення. Пегас – це символ. Крилатий кінь ─ образ.

Юнг стверджував, що архетипи доступні нам тільки у вигляді образів, причому не важливо розуміємо ми їх, чи просто з ними контактуємо в ритуалах або в уяві. «Оживлення» чи доступність архетипу відбувається тоді, коли якийсь символ, що відповідає цьому архетипу знаходиться у контакті з психікою людини. Таке «оживлення» певного архетипу сприяє тому, що ми отримуємо доступ і до інших архетипів, які знаходяться у тому самому шарі несвідомого, що і перший чи включають ті ж символи. Це ж, у свою чергу, робить доступним весь шар архітепічного і можливим підняття до рівня свідомості архітипічного матеріалу і початкового, і сусідніх ахетипів. Яке завжди супроводжується підйомом лібідо і тому є дуже виливим резервуаром ресурсів людини. Підняття архітепічного з подальшою його інтеграцією через уяву є метою роботи з символами у сучасному юнгіанстві. Для цього немає необхідності робити спочатку так би мовити «послівний переклад» з мови символів на мову свідомості (як це передбачає класичний психоаналіз), адже ми вже знаємо архетипи і можемо їх упізнати в цілому. Тому достатньо просто якнайдовше перебувати з символічним в ритуалах чи уяві і потім зрозуміти про що він.

Уява, за Розмарі Гордон, черпає силу перш за все із нашого внутрішнього світу. Схильність людини до уявлення залежить від її довіри до того, що у внутрішньому світі живе. Індивід мусить поєднувати такі свої Его-функції як зусилля з лібідозним досвідом на зразок зачарованості, ентузіазму, захоплення, радості, він має бути здатним виходити за межі Его-функціонування, щоб віддатися мріям, зустрітися з символічним.

**Поняття «зони іллюзії»**

Юнг, на думку Р. Гордон, внесла великий вклад в наше розуміння природи і цінності символу і символічної трансцендентної природи символу коли зробила припущення, що ця *трансцендентність* (тобто вихід за межі), відбувається виключно з позиції «уявім, що», і що вона майже завжди опосередковує відкриття чогось нового і у космосі, котрий живе довкола людини, в її внутрішньому досвіді, а також що вона *пов’язана з глибинною потребою відкривати порядок і зміст*. Пізніше ці ідеї стали центральними у екзистенційній психокорекції. Проте, стверджує Гордон, Юнг не дослідив можливі корені цього феномену і здатності до фантазування. Саме цю прогалину, мабуть, заповнив Віннікотт, коли він сформулював концепцію про перехідний об'єкт, перехідний феномен і «область ілюзії».

Перехідним об’єктом у психоаналізі називають якийсь предмет, що належить матері і, який як показує досвід, дитина намагається тримати при собі, щоб легше перенести тимчасову реальну відсутність самої матері. Психоаналітики навіть рекомендують батькам, при розлуці з маленькими дітьми, залишати їх якийсь заміщаючий предмет, наприклад, м’яку, іграшку, котра б символізувала дитині наявність у світі тимчасово відсутнього близького.

Віннікотт припустив, що перехідний об'єкт є фактично виходом першої творчої дії дитини, відносно якої було б недоречно питати: «Це реальне чи уявне?», «Ти це сам придумав чи виявив?» Перехідний об'єкт і даний дитині, і, також, створений нею, оскільки дитина *намагається прийняти* своє відділення від матері, розділення внутрішнього і зовнішнього світу, реальність і фантазію. У ній виникає усвідомлення «потенційного простору», яким вона починає насолоджуватися, простору між «ніщо, але я» і об'єктами і явищами, які існують зовні її всемогутнього контролю. Перехідний об'єкт, за припущенненням Віннікотта, діє як основа для розвитку третьої області, *області ілюзії*, яка не є такою, що належить ні виключно зовнішньому світу, ні виключно внутрішньому. Це саме та третя область, яка потім послужить джерелом гри, творчого пристосування до дійсності, творчості як такої, всього символічного, і отже мистецтва, релігії, ритуалів, церемоній, етики, естетики, тощо. А значить і для інтеграції архітепічних змістів.

Дивно виявити, що ще в 1930 р. в «*Цивілізації і її незадоволеності»* Фройд сам дійшов деяких теоретичних концепцій, за допомогою яких зрозумів і оцінив це, - я цитую:

«Для внутрішніх психічних процесів, в яких зв'язок з реальністю втрачається без невідповідності між ілюзією і реальністю, можливим є поєднання з насолодою. Регіон, з якого ці ілюзії виникають, є життям уяви» [Фройд].

Таким чином, Фройд сам вже здогадувався про існування особливої області в психіці, і він вже використовував термін «ілюзія» в позитивному, а не психопатологічному сенсі.

Слово «ілюзія», як відзначає Юдіт, походить від латинського слова «*ludo»* - «я граюсь», отже «ілюзія» означає «я граюсь в» або «з», тоді як «помилка» (delusion в англ.) переводиться як «розігрую» або «відводжу геть від гри» або «не граючись». Таким чином, в помилці немає реальної гри, швидше є небезпека «відреагування», дії поза даними чи доречними межами [Хаббек].

Ця здатність переживати «ілюзії», гратись, *в* або *з*, є важливою, оскільки вона визначає, чи може людина дійсно символізувати, тобто дозволяти собі гратися в просторі між тим, що означає і означуваним. Власне наявність цієї здатності перевіряють класичні психоаналітики під час первинного інтерв’ю. Якщо ця здатність відсутня або пошкоджена, то, як ми можемо бачити в дослідженнях людських релігій, означуване може дійсно стати ідентифікованим з означуваним. В цьому випадку відбувається арешт або регресія до того, що слідувало б описати як «фетишизм», тобто образ - картинка або скульптура - не приймається як те, що представляє Бога, а як сам Бог. У деяких сектах індуїзму здається існують певні зусилля, щоб уникнути цього фіналу; образ Бога робиться для окремих випадків і на обмежений час, потім він ритуально руйнується - ламається або стирається в кінці цього «періоду».

Отже, нестача здібності до гри ─ гри між тим, що означає і означуваним ─ може вести до стагнації або скаменіння зв'язку означуване-«те, що визначається». Те що визначає може тоді зафіксуватися - тривожно і фанатично - так, що будь-яка нова форма визначення, ймовірно, переживатиметься як така, що призводить до заперечення або відкидання того, що з точки зору фаната означуване означає, тобто Бога.

Юнг підійшов дуже близько до самої межі відкриття того, що є у концепції Віннікотта і до її формулювання, коли він досліджує ідею «психічної реальності». У «Психології алхімії» він, наприклад, пише:

«Місце або середовище реалізації - це не розум і не матерія, але те проміжне середовище тонкої реальності, яка може бути виражена тільки символами. Символ - не абстрактний і не конкретний, ні раціональний ні ірраціональний, ні реальний ні нереальний. Він завжди і те і інше разом» [Юнг].

Ще в «Алхімічному дослідженні» ми читаємо:

«Замість того, щоб дозволити йому переконатися ще раз, що демоній це ілюзія, йому слід пережити ще раз реальність цієї ілюзії» [Юнг].

І в «Mysterium Coniunctionis», використовуючи цитату з «Психіка Трісмегиста», алхіміка Джеральда Дорна, він виділяє важливу роль цього третього проміжного середовища:

«Спочатку Бог створив єдиний світ (Unis Mundus). Він розділив його на два - небеса і землю. За цими духовними і земними бінарними сферами захована третя, яка є зв'язком вищого шлюбу» [Юнг].

Тут виявлялася тенденція пізнього Юнга приховувати свої спостереження, інсайти і ідеї в міфологічній оболонці, яка робила їх неясними і тим самим довго не дозволяла виявити близькість думок Юнга і Вінникотта про цю особливу область.

Зараз, здається, абсолютно ясно встановлено, що еволюція і утворення цієї області ілюзії можуть відбуватися тільки:

1. Коли дитина виходить із стану, в якому домінують досвід злиття і симбіозу з світом і з своєю матір'ю;

2. Коли вона стає більш здатною диференціювати психічний досвід від соматичного, внутрішнє від зовнішнього;

3. Коли вона досягає деякого відчуття безперервності і постійності ─ світу навколо і себе самої як людини, окремої і унікальної, і яка, отже, може бути толерантною до деякого відділення від тих, хто її любить і від кого вона залежить;

4. Коли его-функції стають достатньо надійними і твердими, вона готова досягти «депресивної позиції», тобто відчуття втрати або незадоволення потреб, або того, що Віннікотт називав «стадією заклопотаності».

Існування області ілюзій забезпечує індивідуума переживанням внутрішнього світу, який не порожній і не несвідомий, але живий і вітальний. І оскільки встановлення області ілюзії залежить від того, чи досягає дитина депресивної позиції, остільки саме виникнення і функціонування цієї області в свою чергу допомагає консолідувати досягнення депресивної позиції, оскільки зростання інтрапсихичної внутрішньої активності може породити втрату деякої опори і деякого «володіння» частиною об'єктів і людей поза нами сами, включаючи тих, кого ми втратили тимчасово або назавжди.

**Динаміка інтеграції архітипічного матеріалу.**

Коли архетепічне пробуджується у людині, спочатку воно переживається так ніби людиною заволоділо щось ─ щось дуже страшне, прекрасне чи важливе. Це відбувається тому, що пробудження архітепічного змісту супроводжується підйомом дуже великої кількості енергії, яка нас «затоплює». Поскільки наше Его має на порядки менше життєвої енергії (лібідо) ніж міститься у кожному із архетипів, то воно почуває, що стає чимось дуже маленьким і може зовсім зникунути. Пізніше, як вказує Мелані Кляйн, цей процес переживається у вигляді «підсвідомої фантазії» як «психічного виразу інстинкту». Причому «для кожного інстинктивного потягу існує дійова фантазія». Юнг сам заклав фундамент такого підходу, коли допустив, що у разі виникнення архетепічного змісту, він може бути пережитий спочатку тільки через его ідентифікацію або проекцію. Причому через его ідентифікацію вони переживаються тільки слабким его, яке як вид захисту починає «вірити», що це все іє його енергією.

У особистості із сильним здщоровим его архетипічні образи і афекти переживаються перш за все через проекцію. Тобто вони перш за все сприймаються самою людиною так, ніби вони належать іншим чи чомусь у зовнішньому світі. Інакше вони могли б бути ідентифіковані Его, і таким чином поглинуті, інкорпоровані в Его ілюзорним чином. Це призводить до того, що сам Юнг називав «інфляцією его», а відомі психоаналітики Когут і Кернберг описували як синдром «грандіозної самості», коли людина почуває, що вона є тим, чим є певний архетепічний образ, наприклад всесвітньою матір’ю чи героєм нації. Наслідки такого процесу ми можемо спостерігати у будь-якій психіатричній лікарні, де завжди повно Наполеонів, богів тощо.

Досвід відділення лежить очевидно в основі перехідних явищ і активного уявлення. Потреба в «творчій іллюзії» є помічником у відкритті реальності. Коли ми спотворюємо образ реальності через проекцію, ми не можемо з нею (реальністю) адекватно взаємодіяти. Ми стаємо неефективні у житті. Коли ж ми «поселяємо» свої проекції у область ілюзії, то можемо їх добре розгледіти і віддеференціювати, відірвати від реальних оточуючих нас об’єктів і зробити висновки стосовно реальності і нашого внутрішнього світу. Крім цього, як стверджують сучасні юнгіанці, зокрема Фордхам і Гордон, ні поява архетипічного, ні активне уявляння не повинні змішуватися з інтерпретацією. Вони повинні мати правильні умови, які Мазут Хан назвав «*не інтерпретування»*. Ідея цього була основою техніки пошуку творчих рішень, названою «мозковим штурмом».

Неважливо з яким матеріалом клієнта ми маємо справу ─ зі снами, фантазіями чи вільним асоціюванням, коли ми зустрічаємо архетипічні мотиви, ми повинні дослідити як вони переживаються і як людина до них відноситься. Психологу необхідно знати, наприклад, чи не починає архітепічний зміст монополізувати психіку людини, чи не домінує воно у певних, чи у всіх особистих стосунках, чи не відбувається деяка корисна взаємодія між між свідомими процесами з одного боку, і архетипічними ─ з іншого.

Відкриття Віннікоттом третьої області допомагає зрозуміти багато про співробітництво свідомого і несвідомого та розпізнати місце у психіці, де така співпраця може відбутися. Наявність цієї, третьої області є визначальною для того, щоб фантазії, архетипи і реальність зустрічалися, зливалися і розходилися та знову зливалися. Тобто для можливості індивідуації. Цей процес стає можливим через і завдяки символічній функції, котра сама має корені у третій області і через котру пов’язуються свідоме і несвідоме, чуттєве і абстрактне та реальність, що неможлива для спостереження з явищами, котрі можна спостерігати. Фантазії, котрі зустрічаються тут з реальністю можуть походити як з особистого підсвідомого, так і з різних рівнів колективного несвідомого. Ця ж сама область є також, так би мовити колискою, для культурних досягнень і цивілізованої поведінки всього людства. Тому ця область повинна бути розвиненою. А розвивається вона в процесі фантазування.

Гордон також описує вроджені механізм вивільнення (ВМВ) архетипічних дереватів: коли депресивна позиція досягається і справжнє оплакування відбувається, зростає здатність бачити себе та інших в межах їх дійсної природи. Реальні люди починають диференціюватися від архетипічних фігур і виглядають до більшої міри людськими, гуманізуються ─ в кожному разі частково. Проте, це не оберігає нас від почуття втрати. Ми можемо переживати почуття горя, суму злості, відчаю і апатії тощо, коли архетипічні образи починають відходити від людей і об’єктів у зовнішній світ. Все здається нам тоді таким пласким, примітивним і не надихає нас. Хоча така трансформація подібна до нового народження, це народження уже відбувається у світі, що менше захоплює, ніж світ раю і пекла, ангелів і демонів, цінностей, змістів і таємниці.

Ми, пише Гордон, повинні залишати доступними архетипічні переживання для цілісності нашого життя. Ми не повинні думати про них в термінах відживання, переростання їх та позбавлення від них. Але їх відповідний дорослому стану психіки локус ─ це третя область Віннікотта, область фантазій. Архетипічні мотиви і образи мають переміститися від їх перебування у «тому, що видається» ─ де не існує простору між образом і Его-самістю – у «уявне», де місце гри і ілюзії, як визначив Віннікотт, розміщене між образом і Его.

Важливо розуміти, що в області ілюзії архетипічні змісти взаємодіють з тими психологічними процесами, через котрі ми досягаємо знання та стосунків з реальністю ─ процесами, на зразок відчуттю, сприйняттю, мисленню і пам’яті ─ що існує процес тривання і взаємопроникнення між реальністю і фантазіями. І продукти, які виходять з цієї області, фактично є гібридами між тим, що прийшло до нас ззовні і тим, що прийшло туди зсередини психіки. Тільки про дуже прості образи чи символи можна думати як про чисто архетипічні, при цьому їх функціонування існує перш за все для запускання інстинктивної поведінки в присутності певних стимулів. Складніші фантазії необхідно розуміти як гібрид згаданого і пережитого, з одного боку і архетипічниго змісту ─ з іншого. Це відповідає вірі Юнга у те, що архетипи є вільними від змсісту, допоки особистий досвід не зробить їх видимими. Хоча більшість тем у снах і міфах універсальні, дійсні форми, котрими вони представлені, є різними і відрізняються від того, що є в однієї людини та від них же у іншої людини, від культури до культури, від епохи до епохи.

Завершити сказане можна прикладом дослідження міфу про Персея і Медузу, котре зробив Малькольм Пінс. Цей міф дуже образно підтверджує те, про що йшлося. Медуза ─ це нездоланне архетипічне чудисько ─ перемагається нарешті героєм Персеєм ─ репрезентацією Его-свідомості. Персей зміг зробити це за допомогою Афіни, богині мудрості, котра дала йому відполірований щит для використання його і як броні, і як дзеркала ─ символа образу, думки і рефлексії, щоб закритися ним від прямого погляду монстра і врятуватися від можливої погибелі через зустріч з цим поглядом (що було б зачаруванням і звабленням архетипічним, тобто психозом).

Але пригадаємо вітальну частину цього міфу ─ із крові, що пролилася з шиї медузи народився Пегас, крилатий кінь, символ творчої уяви.

Отже: В процесі психологічного дозрівання відбувається відхід архетипічних образів і мотивів від реальних людей і об’єктів, до котрих вони прив’язувалися несвідомо в результаті ідентифікації та проекції і через котрих єдиним способом, за Юнгом, архетипічний матеріал може бути вперше запроваджений у свідомість. Проте архетипічні процеси ніколи не будуть зовсім замінені і подолані, бо вони фактично виконують важливу функцію у житті індивіда, якщо – і тільки якщо вони будуть переміщені у відповідну реальність ─ замість того, щоб спотворювати уявлення про реальних людей і об’єкти. Вони переміщаються в область, яку Віннікотт назвав «областю ілюзій». Це область психічного, де фантазія і реальність зустрічаються, зливаються, роз’єднуються і знову ж зливаються. Якщо хоча б раз цей фокус встановлений як такий, що відповідає архетипічним процесам, то вони можуть збагатити внутрішній світ, оживити його, відновити почуття дивовижного та поетичного і, таким чином посилити відчуття того, що життя проживається реально і осмисленно.

Отже: Не дивлячись на те, що теорія К. Юнга багато критикувалася його сучасниками, вона стала джерелом багатьох теоретичних дискусій і теоретичною основою для методів корекційного впливу, що все більше набувають популярності, у наш час. Зокрема на цих ідеях побудована символдрама із її вимогою обов’язкового промальовування та обговорення образів, яка визнається на Заході як спосіб психотерапії навіть страховою медециною. І яку ми вивчатимемо на практикумі з психокорекції. З цих ідей живиться вся арттерапія про яку йтиметься у іншому розділі нашого курсу.

Специфіка юнгіанського аналітичного підходу, порівняно із класичним психоаналітичним полягає у різному трактуванні символів несвідомого. І відповідно до цього сучасні прихильники аналітичних методів на підставі теорій Юнга більше схиляються до того, що вони самі називають «*не трактування*», а сенс роботи із символічним матеріалом вбачають радше у чим довшій взаємодії із цим матеріалом з метою отримання додаткової інформації. Цей процес можливий лише у тих людей, у яких добре розвинена «зона іллюзій» за Вінікотом. І які розуміють її значення та вміють нею послуговуватия. Розвиток таких здібностей і є метою сучасної юнгіанської психокорекції.