

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ И ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

Любой психолог практик сталкивается каждый день с какими-либо проблемами в своей практической деятельности. Для разрешения которых ему постоянно не хватает либо теоретических, либо практических знаний. До сих пор над психологами-практиками висит вопрос, как сформировать определенную психоаналитическую терапию из психоаналитической теории. Как пишет в своих трудах Вильгельм Райх «Психоаналитическая практика не позволяет создать теорию психических процессов, позволяющие репать практические задачи. Поэтому нам нужно искать пути которые ведут от чисто эмпирических наблюдений к теоретическому обоснованию.

Я как психолог практик склонна не согласиться в В. Райхом. Ведь у нас есть базовый материал, а точнее азбука психоаналитической техники, в работах З. Фрейда. Склонна полагать, что каждый психолог, психотерапевт под углом своего профессионального восприятия строит именно свою психоаналитическую технику работы с клиентом. А следовательно единой психоаналитической техники нет, да и быть

не может. Так как на земле нет одинаковых людей как клиентов, так и психологов, психотерапевтов. Но это одна сторона нашей проблемы, потому что другая сторона профессиональной деятельности основывается на практическом наблюдении подтверждает, что люди которые больны одной и той же болезнью, поддаются лечению определенной одной или несколькими психотехниками.

Например моя целевая группа это зависимые люди и их родственники. Следовательно мои сформированные психоаналитические техники подходят всем клиентам у которых сформировалась та или иная зависимость.

Когда у человека формируется какая либо болезнь, психологическая проблема, зависимость и так далее. В целом валидными оказываются техники основанные на концепциях невротического процесса. Лечить все эти неврозы можно проследив все внутриличностные и межличностные конфликты личности обратившиеся за помощью к психологу или к немедицинскому психотерапевту.

Например ко мне обратилась женщина за психологической помощью, муж которой ее не уважает, оскорбляет, унижает, но при этом продолжает с ней жить. В процессе диалога выяснилось, что брак гражданский и оформлять законно свой брак мужчина не соглашается и даже не соглашается усыновить своего ребенка. При этом женщина говорит о том, что боится потерять семью. На вопрос : давайте подумаем а есть у вас эта семья, которую вы боитесь потерять? И конечно же женщина убеждается, что семьи у нее нет. А следовательно бояться потерять то, чего нет это более чем абсурдно...

Развитие неврозов можно проследить с раннего детства это могут быть вытесненные инстинктивные желания и сдерживающие их силы нашего Эго. И если не удастся разрешить конфликт, то это способствует формированию невротического симптома или невротической черты характера. Поэтому если мы видим нервную агрессивного ребенка, эти черты и неврозы сформировались в его семье. Очень важно, чтобы родители такого ребенка пересмотрели свое поведение и свои высказывания при малыше.

Поэтому для разрешения внутриличностного конфликта требуется устранить «вытеснение», то есть другими словами осознать бессознательный конфликт.

Но психологический фактор часто не позволяет человеку осознать свой внутриличностный конфликт, пример: алкоголик ни когда не признается, что он алкоголик, и только после признания самому себе в том, что проблема есть, может начаться качественное выздоровление. Поэтому помощь психолога крайне необходима, для того чтобы помочь вытеснить бессознательные факторы поддерживающие болезнь в зону сознания.

Для того, чтобы понять какую работу предстоит сделать совместно клиенту и психологу процитирую слова Евушенко «Душа синя синя, да не дотрога, поехать бы в себя да дальняя дорога». Основываясь на своем практическом опыте, весь процесс в устранении психологического дискомфорта или болезни можно свести в следующую схему №1.

Эту схему психологического лечения различных болезней, неврозов, проблем я уже давно показываю своим студентам. Именно на ней основывается моя психоаналитическая техника работы с клиентами.

Итак, психологическая работа по вытеснению из под сознания в блок осознания называется интерпретацией; она состоит или в раскрытии вытесненных впечатлений в бессознательного, или в восстановлении связей, разорванных подавлениями. Бессознательные подавленные мысли, страхи желания на протяжении всей жизни мешают личности в полной мере раскрывать свои жизненные мотивы и желания. Допустим это может быть сформированное «Чувство вины», благодаря которому человек не способен адекватно осознавать свои жизненные силы и способности, и более того не способен быть самим собой. Например если у такого человека попросить в долг денежную сумму, и немного психологически надавить на него, он почувствует себя виноватым, что не может вам помочь. И делает все чтобы этот червячок «чувство вины» его не грызло. Он занимает деньги и понимает, что его проблема не решена, его продолжает грызть все тот же червячок, потому что дав в

долг, допустим свою семью он обделил. И так на протяжении всей жизни, личность даже не понимает почему постоянно попадает в ловушку бессознательного, которая сформировалась скорее всего в детстве, под также неосознанным воспитанием родителей, которых также не за что винить, так как они были в свою очередь воспитаны по такому же жизненному сценарию. Здесь работая с клиентом пытаюсь вывести информацию из зоны бессознательного в зону сознания, психолог может наткнуться на такие подводные камни как перенос и сопротивление, так как бессознательное нашего клиента не готово к переменам. Например: наш клиент может сказать нам : ну как же я могу не помочь своему другу, а вдруг с ним что то случится и я буду в этом виноват – это перенос, ни один человек не может быть виновным в жизни другого, то есть пассивной вины в принципе не существует в природе. Или алкоголик может утверждать, что он когда захочет может по своему желанию прекратить пить и злоупотреблять спиртными напитками – это отрицание проблемы, отрицание на бессознательном уровне. Негативные переносы и отрицание могут трансформироваться в разочарования и страх клиента а также очень сильно препятствовать прогрессу лечения.

В работе с клиентом мы его неосознаваемые импульсы, поведения, страхи и т.д. переводим в сферу сознания, и вот только теперь мы можем говорить о коррекции психологического состояния и о лечении нашего клиента. В большинстве случаев лечение сводится к так называемым «механическим вмешательствам», например замена больного поведения на здоровое, допустим если захотелось выпить, нужно позвонить своему психологу или наставнику, и обсудить свои переживания. Чем многообразней и постоянней механические вмешательства, тем больше возможности формирования Нового жизненного сценария, где проблема вытесненная из бессознательного уже не причиняет дискомфорт нашему клиенту. И только тогда новый жизненный сценария постепенно накладывается а потом и замещает старый жизненный опыт. И это еще не конец. Мы можем говорить о излечении клиента когда новый образ жизни, войдет на бессознательный уровень. Мои клиенты часто спрашивают : И долго длится это лечение? в практической психологии применена определенная форма по времени лечения различных психологических проблем. Так вот для того, чтобы сформировался новый жизненный сценарий нашему клиенту необходимо работать над собой столько месяцев, сколько ему лет на данный момент. Конечно после того как клиент узнает эти сроки вполне естественно начинается сопротивление и отрицание о которых я писала выше. Но на это я припасла замечательную фразу которая действует и выводит из сопротивление почти всех. «Лишь только день длится вечность, а месяцы, года десятилетия длятся ровно в одну секунду » , и действительно мы осознаем как коротка человеческая жизнь, только вчера нашему клиенту было 20 лет, а сегодня он осознает, что не заметил как ему 34 года. И здесь вновь происходит перенос из бессознательного в сферу сознания, как я мог столько времени потратить на развития своих бесполезных никому не нужных переживаний, болезней и потратить время не на развития, а на регресс.

БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

Более того это проблема касается не только психологически не удовлетворенных клиентов, но и вполне нормальных людей. Ведь стоит любому человеку остановиться в своем психологическом, духовном росте, тут же запускаются механизмы самоуничтожения, которые потом очень сложно остановить. Мы можем говорить о качественном психологическом здоровье только тогда когда наш клиент, да и мы сами способны

развиваться, обучаться, духовно расти на протяжении всей нашей жизни. И только в этом случае по теории психосоциального развития по Э. Эриксону наступит мудрая удовлетворенная старость, где человек будет способен ясно и живо размышлять, принимать ситуацию и свою старость как естественный жизненный процесс. И способность даже в старости продолжать свое духовное развитие.

Схема № 1

