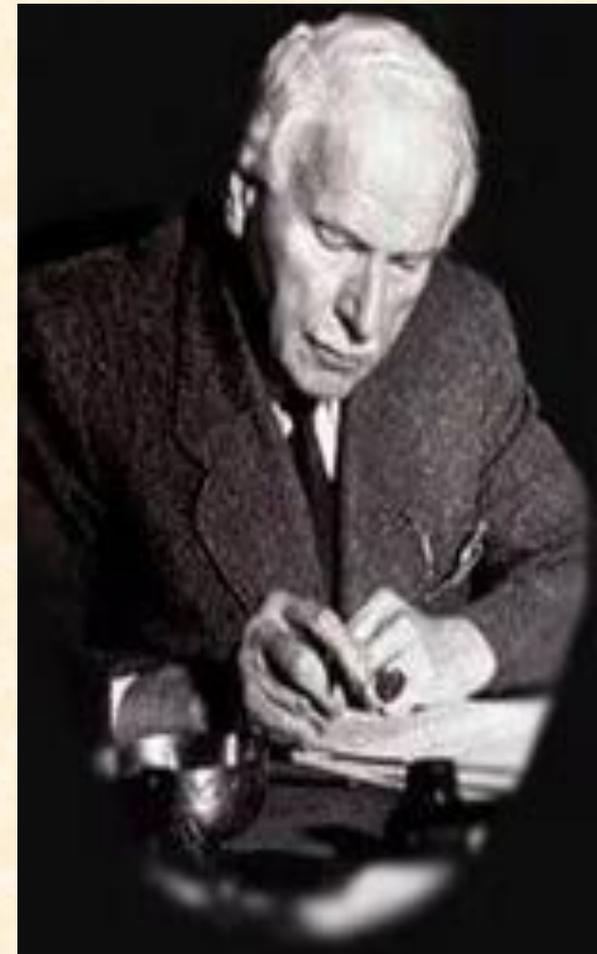


# **Аналитическая психология Юнга**

Одним из ярчайших представителей глубинной психологии по праву считается Карл Густав Юнг. Он внес огромный вклад в развитие психотерапии, психологического и терапевтического консультирования, а также в развитие многих других наук, таких как алхимия, философия, астрономия. По воспоминаниям детей Юнга он ежедневно вел прием пациентов три часа до обеда и три часа после. Лишь в самые последние годы жизни число пациентов пришлось сократить, но до конца своих дней Юнг продолжал заниматься врачеванием. Таким образом, можно сказать, что Юнг был в первую очередь практиком, что и позволило сделать ему множество открытий в психотерапии.



# Глубинная психология

Как известно, глубинная психология есть общее название для обозначения психологических направлений, выдвигающих идею о зависимости психики от сознания и стремящихся обосновать фактическое существование этой независимой от сознания психики и выявить ее содержание. Условно глубинную психологию разделяют на классическую и современную. Классическая глубинная психология представлена концепциями Зигмунда Фрейда, Альфреда Адлера и Карла Юнга.

Современная глубинная психология объединена общей проблемой понимания психического мира человека и его поведения и включает в себя многочисленные школы и направления последователей и учеников названных выше классиков, равно как и независимых исследователей.

# Аналитическая психология

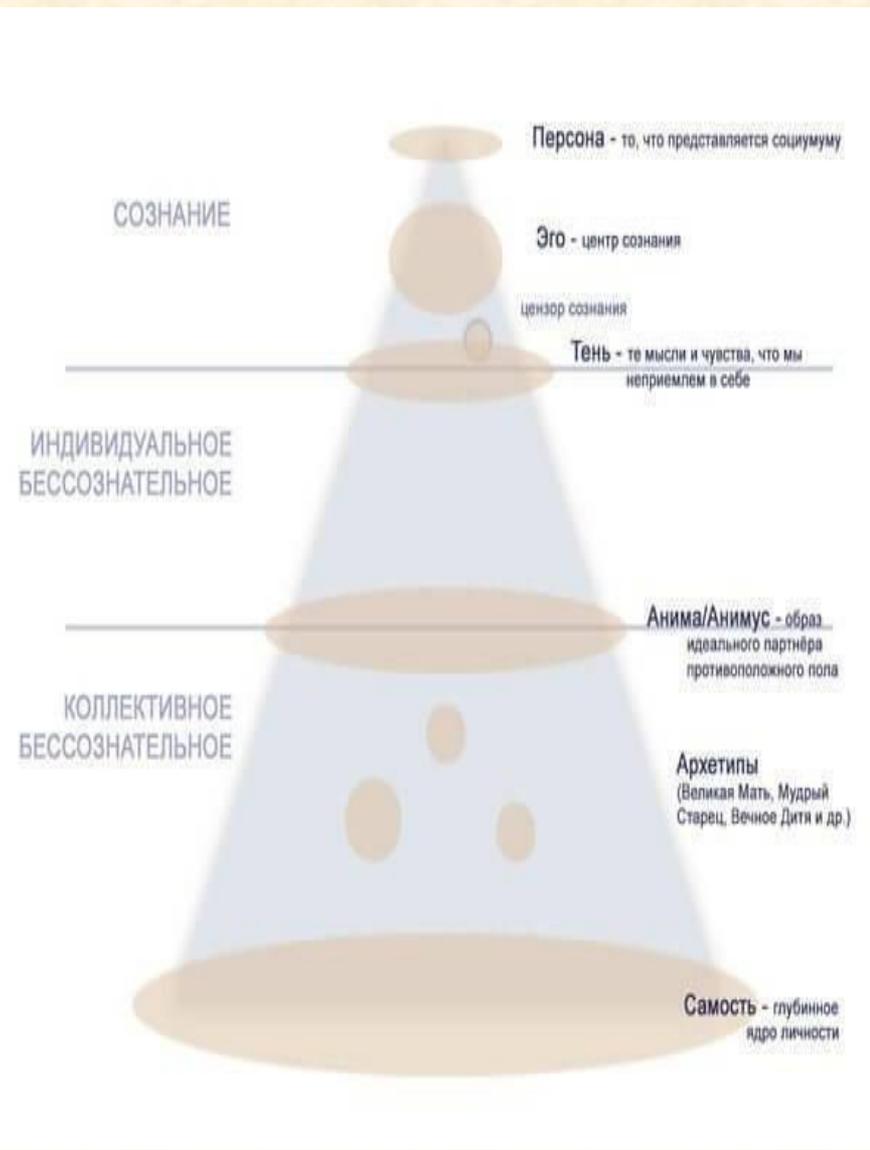
Аналитическая психология — одна из школ глубинной психологии, базирующаяся на понятиях и открытиях человеческой психики, сделанных швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом. Юнг предложил досрочно обширную и впечатляющую систему взглядов на природу человеческой психики.

Труды Юнга включают глубоко разработанную теорию динамики психического — сознательного и бессознательного, обстоятельную теорию психических типов и что еще важнее, детальное описание универсальных и психических образов, берущих свое начало в глубинных пластах бессознательной психики.

Юнг назвал эти изначальные образы архетипами коллективного бессознательного. Понятие архетипов коллективного бессознательного придает аналитической психологии дополнительное измерение по сравнению с другими школами психологии и психотерапии, связывая ее учение со всей историей эволюции человеческой психики во всех ее культурных проявлениях.

# Согласно сложной концепции Юнга, структура человеческой психики состоит из четырех универсальных элементов:

- Личное сознание
- Коллективное сознание
- Личное бессознательное
- Коллективное бессознательное



**Коллективное бессознательное («разум наших древнейших предков, способ, которым они постигали жизнь и мир, богов и человеческие существа»).**

Некое отражение в душе индивида исторического опыта всех предшествующих поколений. Коллективное бессознательное включает в себя семейное, национальное, расовое, общечеловеческое бессознательное. Транслируется от поколения к поколению через структуры мозга и играет важнейшую роль в жизнедеятельности общества и личности.

По Юнгу, коллективно наследуемые стороны бессознательного восприятия являются собой некие «архетипы».

**Основными архетипами индивидуального бессознательного Юнг считал:**

- Эго (лат. ego -- «я») является центральным элементом личного сознания, как бы собирая разрозненные данные личного опыта в единое целое, формируя из них целостное и осознанное восприятие собственной личности. При этом Эго стремится противостоять всему, что угрожает хрупкой связности нашего сознания, старается убедить нас в необходимости игнорировать бессознательную часть души.
- Персона - Та часть нашей личности, которую мы показываем миру, какими мы хотим быть в глазах других людей. Персона имеет и позитивное, и негативное влияние на нашу личность. Доминирующая Персона может подавить индивидуальность человека, развить в нем конформизм, стремление слиться с той ролью, которую навязывает человеку среда. В то же время Персона и защищает нас от давления среды, от любопытных взглядов, стремящихся проникнуть в нашу душу, помогает в общении, особенно с незнакомыми людьми.

- Тень - является центром личного бессознательного. Как Эго собирает данные о нашем внешнем опыте, так Тень фокусирует, систематизирует те впечатления, которые были вытеснены из сознания. Содержанием Тени являются те стремления, которые отрицаются человеком как несовместимые с его Персоной, с нормами общества. При этом, чем больше доминирует Персона в структуре личности, тем больше содержание Тени, так как индивиду необходимо вытеснять в бессознательное все большее количество желаний.
- Амнима и амнимус (от лат. anima и лат. animus -- «жизненное начало» или «душа» в, соответственно, женском и мужском родах) -- термины, введенные в психологию Юнгом для обозначения архетипических образов, связанных, соответственно, с женским и мужским полом.

«Архетипы», по Юнгу универсальные  
изначальные врождённые психические  
структуры, составляющие  
содержание коллективного бессознательного,  
распознаваемые в нашем опыте и являемые,  
как правило, в образах и мотивах  
сновидений, мифов, религий, искусства и в  
опосредованных формах являют себя в  
философии, социологии, политике и других  
видах деятельности людей

# Типы личности

Стремясь типологизировать систему взаимоотношений между личностью и средой, Юнг предложил классификацию личностей на основании их отношения к социальной среде. В качестве исходного признака он принял определенную направленность распространения психической энергии (либидо).

## Юнг выделил два основных противоположных типа личностей:

- 1. Экстравертированный - чуждый самосозерцанию, самоанализу, направляющий психическую энергию во внешнюю среду.
- 2. Интравертированный - обращающий психическую энергию внутрь самого себя.

Эта типологизация, как и ряд других фрагментов психосоциологии Юнга, стимулировала интерес ученых к проблемам взаимоотношения личности и социальной среды и оказала определенное влияние на развитие, как социологии, так и социальной психологии.



- Интроверты интересуются, прежде всего, собственными мыслями и чувствами. Опасность для них заключается в том, чтобы не потерять связь с внешним миром, слишком глубоко погрузившись в свой внутренний мир.
- Экстраверты заняты внешним миром людей и вещей; они стремятся быть более социальными, лучше осознают, что происходит вокруг них. Опасность для них заключается в утрате умения анализировать свои внутренние психические процессы.

# Психические функции.

Юнг выделяет четыре основные психические функции: мышление, чувствование, ощущение и интуицию. Каждая функция может осуществляться экстравертированным или интровертированным способом.



- Мышление занято истинностью, суждения его основаны на внеличных, логических и объективных критериях. Мыслительные типы - великие составители планов, но часто оказываются в их плену, даже если эти планы противоречат конкретной ситуации.
- Чувствование - принятие решений в соответствии с ценностными суждениями, например плохо-хорошо, правильно-неправильно. Чувствующие типы ориентированы на эмоциональные аспекты опыта. Они предпочитают сильные интенсивные эмоции нейтральному опыту.

- Ощущение основывается на прямом опыте, восприятии деталей, конкретных фактах - на всем том, что можно потрогать, увидеть, услышать и т.д. Ощущающие типы, как правило, реагируют на непосредственную ситуацию и эффективно справляются со всякого вида трудностями и неожиданностями.
- Интуиция - способ обработки информации с точки зрения прошлого опыта, будущих целей и бессознательных процессов. Интуитивный человек обрабатывает информацию очень быстро, доверяет собственному опыту, поступки его часто кажутся непоследовательными.

# СНЫ.

Сны - важное соединительное звено между сознательными и бессознательными процессами. По Юнгу, "основная функция снов состоит в том, чтобы постараться восстановить наше психическое равновесие посредством создания материала сновидения, который таким образом вновь устанавливает общий душевный баланс".



Поскольку сновидение содержит символы, которые имеют не одно значение, не может быть простой механической системы интерпретации снов. Любой анализ сновидения должен принимать во внимание положение, опыт и среду видевшего сон. Интерпретации аналитика могут быть лишь предварительными до тех пор, пока они не приняты анализируемым и не почувствованы им значимыми. Более важен факт не просто понимания сновидения, но акт самого переживания материала и серьезное к нему отношение.

# Индивидуация и аналитическая психотерапия.

Индивидуацией Юнг называл способность человека к самопознанию и саморазвитию, слияние его сознательного и бессознательного. "Индивидуация, - говорит Юнг, - означает становление единым, однородным существом, и поскольку "индивидуальность" - это наша наиболее внутренняя, постоянная, ни с чем не сопоставимая уникальность, то индивидуация также подразумевает становление собой".

- Первый этап индивидуации - это анализ персоны. Хотя персона имеет важные защитные функции, она является также маской, скрывающей самость и бессознательное.
- Второй этап - осознание тени. Если мы признаем ее реальность, то сможем освободиться от ее влияния.
- Третий этап - встреча с Анимой или Анимусом. С этим архетипом следует обращаться как с реальной личностью, существом, с которым можно общаться и у которого можно учиться. Юнг "расспрашивал" свою Аниму об интерпретации снов, как анализирующийся советуется с анализирующим.

Последняя стадия процесса индивидуации - развитие самости. Самость становится новым центром души. Она приносит единство и интегрирует сознательный и бессознательный материал. Это продолжает оставаться центром сознания, но уже не кажется ядром всей личности. Юнг пишет, что "человек должен быть собой, должен найти собственную индивидуальность, тот центр личности, который одинаково удален от сознания и бессознательного; мы должны стремиться к этому идеальному центру, к которому природа направляет нас".

Все названные стадии пересекаются, человек постоянно вновь возвращается к старым проблемам. Индивидуация может быть представлена как спираль, в которой человек продолжает сталкиваться с теми же фундаментальными вопросами, каждый раз в более тонкой форме.

# Основная задача психотерапевта

Основной задачей психотерапевта, считает Юнг, является установление контактов сознательного личности с его личным и коллективным бессознательным. Юнг полагал, что психотерапия - это прежде всего взаимодействие бессознательного аналитика с бессознательным пациента.

Весь процесс лечения Юнг разделил на два этапа: признание и толкование. Лечение начинается со сбора материала. Уже в процессе признания происходит частичное осознание своего бессознательного. Следующий этап - толкование собранного материала. Особо важное значение Юнг придавал сновидениям и символам, а также использовал другие формы выражения бессознательного: рисунки, танцы, скульптуру.

Карл Юнг создал свое направление в психологии и психотерапии. Аналитическая психотерапия направлена в основном на уравнивание сознательного и бессознательного, на оптимизацию динамического взаимодействия между ними.

**Спасибо за  
внимание!**