

Психоаналітична психотерапія заснована на принципах класичного психоаналізу. Фрейд писав: «Припущення про несвідомі психічні процеси, визнання теорії придушення і опору, дитячої сексуальності і Едіпова комплексу утворюють головні елементи психоаналізу і базисні передумови цієї теорії. Ніхто не може вважати себе психоаналітиком, якщо він не визнає їх». Ці основні теоретичні конструкти є базою для проведення психотерапевтичної дії.

Виходячи з того що невроз розуміється як результат конфлікту між несвідомим і свідомістю, основна задача психотерапії в рамках психоаналізу полягає в тому, щоб зробити несвідоме свідомим, усвідомити несвідоме. Фрейд порівнює ситуацію необхідності усвідомлення власного несвідомого і сам процес психоаналізу з такою ситуацією: недбайливий студент під час лекції всіляко заважає викладачу, гримасує, кидає недоречні репліки, відволікає всіх від справи. Викладач виганяє студента за двері, але той, постійно заглядаючи в аудиторію, привертає увагу до себе всіма можливими способами і заважає продуктивній роботі. Так само і ми виштовхуємо своє несвідоме «за двері», а воно продовжує звідти всіляко нагадувати нам про себе, турбувати і заважати нормальній діяльності. Вирішити ситуацію з тим студентом можна тільки запросивши його в аудиторію і спробувавши розібратися, що ж він хоче насправді, так само потрібно «витягнути несвідоме на світло» і з'ясувати у нього, що ж воно від нас хоче.

Задача психотерапевта-психоаналітика — розкрити і перевести в свідомість несвідомі тенденції, потяги і конфлікти, тобто сприяти усвідомленню. Психоаналітик будує процес так, щоб полегшити прояв і розуміння несвідомого. Щоб досягти усвідомлення, психоаналітик повинен піддати психоаналізу ряд психічних феноменів, в яких несвідоме знаходить свій вираз: вільні асоціації, символічні прояви несвідомого (обмовки, описки, очитки, забування слів, помилкові дії), перенесення і опір. Термін аналіз припускає також певні процедури: конфронтацію, прояснення, інтерпретацію і подолання. Центральною процедурою аналізу є інтерпретація. Вся решта процедур або веде до інтерпретації, або направлені на те, щоб зробити її більш ефективною.

Існують два типи психоаналітичної психотерапії: інсайт-орієнтована і суппортивна.

В першому варіанті пацієнт приходиться кілька разів на тиждень; сеанси проводяться індивідуально. Мета взаємодії полягає в усвідомленні несвідомого психологічного конфлікту; акцент ставиться на реальних проблемах.

В суппортивній психотерапії основний елемент лікування складає швидше підтримка хворого, ніж розвиток у нього інсайту. Звичайно це терапія вибору для пацієнтів з серйозною уразливістю «Его», зокрема, для психотичних пацієнтів, показана вона і пацієнтам у кризовій ситуації, наприклад, в гострому горі. Це терапія тривала, може розтягнутися на багато років. Підтримка повинна виражатися перш за все в обмеженні оточення, підвищенні реальних соціальних можливостей, заспокоєнні, пораді і допомозі в соціальних змінах.

В цілому ж в психоаналітичній психотерапії акцент робиться на самопізнанні і здатності постійно поглиблювати розуміння свого внутрішнього психічного життя (Карвасарський Б. Д., 1998).

Позиція психолога. Вимоги і очікування від клієнта.

Захисти виявляються в тому, що клієнт чинить опір впливу психолога. Це виражається в тому, що його «Его» захищає себе (з метою уникнути боязні) від тих переживань, які для нього неприйнятні.

Форми такого опору можуть бути самими різними: гумор, мовчання, засипання і т.д. Але найістотнішою в практиці є така форма опору, як перенесення (трансфер), тобто перенесення на психолога відчуттів, викликаних свого часу іншими значущими для клієнта особами.

Даний феномен має і зворотню сторону, тобто можливе перенесення відчуттів з боку психолога на клієнта, у такому разі він називається «контрперенесення».

Основними психологічними механізмами «Его»-захисту є наступні: раціоналізація, заперечення, регресія, витіснення, проекція, інпроекція, ідентифікація, інтелектуалізація, утворення реакції, заміщення, сублімація, компенсація, ритуал, ізоляція, часткова компромісна реакція.

В основі психоаналітичної концепції лежить уявлення про те, що аномальна поведінка людини є слідством неадекватної інтерпретації їм своїх відчуттів, потреб і спонук. Виходячи з такого розуміння людської поведінки, основною метою терапії виступає допомога клієнту в розумінні і усвідомленні ним причин його поганого пристосування до реальності і надання йому допомоги в можливості адаптації до неї.

Таким чином, робота психоаналітика будується в двох основних напрямках:

1. Робота з клієнтом над усвідомленням неусвідомлюваного (мотивів фіксації захисних механізмів, способів поведінки) і ухвалення клієнтом адекватної і реалістичної інтерпретації.
2. Робота з клієнтом по посиленню його «Ego» для побудови більш реалістичної поведінки.

В класичному психоаналізі роль і позиція психолога достатньо жорстко фіксована. Основні вимоги до особи психолога: невтручання, відчуженість, нейтралітет, особова закритість, уміння і здатність витримати «перенесення» і працювати з «контрперенесенням», тонка спостережливість і здібність до адекватних інтерпретацій.

Одним з найважливіших вимог до психоаналітика виступає вимога усвідомлення власних проблем, реакцій і їх можливого впливу на клієнта. Обов'язковою умовою професійної підготовки психоаналітика є проходження тривалого і докладного курсу психоаналізу.

До клієнта також пред'являється ряд вимог.

По-перше, від нього очікується ухвалення самої концепції психоаналізу.

По-друге, від клієнта очікується повна відвертість і готовність до тривалого (від декількох місяців до багатьох літ) періоду спільної роботи.

По-третє, в умову контракту вноситься пункт, згідно якому клієнт бере на себе зобов'язання утримуватися від різких змін в особистому житті протягом курсу психоаналізу (а в деяких випадках такий курс може тривати до 20 років, по декількох п'ятдесятихвилинних сеансів в тиждень).

Психоаналіз — це система заходів, яка може тривати довгі роки, перш ніж стан клієнта покращає, і він буде здатний реалістично управляти власним життям. Відзначають, що найбільших успіхів з його допомогою можна добитися у осіб у віці від 15 до 50 років, які володіють високим інтелектом і їх проблеми мають швидше невротичну, ніж психотичну природу.

Важливим є прагнення клієнта тісно співробітничати з психологом, бажання і стан зрозуміти процес психоаналізу. Наголошується також, що чим молодше клієнт і чим сильніше у нього тривога, тим вище вірогідність значного поліпшення його стану.

Протипоказаннями для психоаналітичної роботи є наявність психічних захворювань, особливо шизофренії, суїцидальних думок.

Основні стадії психоаналізу

Перша стадія — пошук хворобливого вогнища (його згадування). На цій стадії використовують методи асоціацій, спостереження за поведінкою людини, вивчення гумору, обмовок, описок людини. Стадія закінчується виявленням цього вогнища.

Друга стадія — розкриття вогнища збудження, його вербалізація. Людина вимовляється, розказує психологу про свої переживання і їх джерела. Це дуже хворобливий процес, оскільки людина як би наново переживає і страждає, при цьому дуже часто формується негативне і агресивне відношення до психолога. Стадія вважається закінченою після того, як людина все розказала і почала поступово заспокоюватися.

Третя стадія — переоцінка значущості подій, прихованих в хворобливому вогнищі, так зване «переклеювання ярликів». Наприклад, з «ворога» в «неприємну людину», з «подруги» в «знайому» і т.д. На цій стадії особливе значення має уважне і дбайливе відношення психолога до клієнта, допомога клієнту в зміні його системи установок.

Четверта стадія — емоційне забарвлення нової системи установок, головним чином позитивне, спокійне. Здійснюється поступовий перехід від любові до байдужості, від агресивності до байдужості.

П'ята стадія — забування, ліквідації вогнища збудження. Частіше за все ця стадія проходить природним шляхом як продовження роботи з психологом на попередніх стадіях.

Психоаналіз як психокоректувальний процес включає наступні процедури:

- конфронтацію;
- прояснення (кларифікацію);
- інтерпретацію;
- опрацьовування.

Конфронтація використовується для того, щоб показати клієнту, що він чогось боїться, уникає, для виділення, відособлення того психічного феномена, який повинен стати предметом аналізу.

Кларифікація полягає в чіткому фокусуванні значущих деталей.

Інтерпретація припускає перетворення неусвідомлених деталей і явищ в усвідомлені.

Опрацювання включає комплекс процедур і процесів, які необхідно здійснити після інсайту. Це сама трудомістка частина психоаналітичної роботи, оскільки потрібна велика кількість часу і зусиль для подолання опору, який виступає перешкодою на шляху перетворення особи.

Найважливішою з цих процедур є інтерпретація, всі інші їй підлегли: вони або ведуть до неї, або роблять її більш ефективною.

Техніки психоаналізу.

Класичний психоаналіз включає п'ять базисних технік:

1. Метод вільних асоціацій.
2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь.
3. Інтерпретація.
4. Аналіз опору.
5. Аналіз перенесення.

1. Метод вільних асоціацій полягає в тому, що психолог-аналітик пропонує клієнту виказувати будь-які припущення, що з'являються у клієнта і відображають його переживання. Вислови можуть вестися у випадковому порядку, вони є спонтанними, мимовільними. Для консультанта-аналітика важливі наступні моменти:

- зміст висловів;
- послідовність висловів;
- блокування висловів.

Останні два моменти є ключами до неусвідомлюваної проблематики, визначити яку і зобов'язаний психоаналітик, виходячи з тієї школи або напряму психоаналізу, якої він дотримується.

2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта, яке сам Фрейд називав «найкоротшим шляхом в підсвідоме». Під час сну ослабляються «єго»-захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання. Сновидіння — це не тільки ілюстрація пригнічених переживань, але і процес їх перекладу в більш прийнятну для свідомості форму. Саме цю функцію сновидіння Фрейд позначив як «робота сновидіння».

Задача консультанта-аналітика полягає в забезпеченні інтерпретацій, розкритті латентного змісту сновидінь і спонуці клієнта до вислову вільних асоціацій, пов'язаних зі сновидінням, а звідси і допомога йому в усвідомленні реальних подій минулого і теперішнього часу, що викликали ті або інші картини снів.

3. Інтерпретація є роз'ясненням неясного або прихованого для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки. При цьому неусвідомлені феномени стають усвідомленими. Інтерпретація включає три основні процедури:

1. Ідентифікацію (позначення).
2. Роз'яснення (власне тлумачення).
3. Переклад тлумачення на мову повсякденного життя клієнта.

Основні правила інтерпретації:

- Йти від поверхні углиб.
 - Інтерпретувати те, що клієнт здатний вже прийняти.
 - Перш ніж інтерпретувати те або інше переживання клієнта, необхідно вказати йому на захисний механізм, що лежить в його основі.
4. Аналіз опору. Основні функції цієї техніки — забезпечити усвідомлення клієнтом своїх «эго»-захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію по відношенню до них, враховуючи, що саме опір «*Ego*» є головною перешкодою усвідомлення особистих проблем. Головне правило психоаналітика полягає у використуванні для інтерпретації найочевидніших «эго»-захисних механізмів. Істотним моментом в аналізі опору є не подолання «*Ego*» (бо психологічний захист необхідний), а саме усвідомлення захисту як психологічного механізму, усліпу діючого там, де, як виявляється, захисна функція вже не потрібна.
 5. Аналіз перенесення. В класичному психоаналізі перенесення потрактовується як неодмінний атрибут психотерапії і спеціально заохочується специфічною позицією аналітика (невтручання, відчуженість, закритість і т.д.)

Аналіз «неврозу перенесення» — ключовий момент, оскільки він сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта таким чином, що фігура психолога стає як би фантомом, на який накладаються відносини і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших літ життя клієнта. Значення аналізу перенесення полягає у виявленні справжніх

психоемоційних основ, зафіксованих форм поведінки, інтерпретації їх і тим самим допомоги в їх опрацюванні і викоріненні.

На основах психоаналітичної техніки, які були закладені З. Фрейдом більш ста років тому, і понині базується вся психотерапевтична практика.

Теорія психоаналізу доречна для розуміння фактично будь-якої сфери людської поведінки. Не буде перебільшенням сказати, що у сучасній психології немає іншої теорії, яка б мала таку кількість конкретних застосувань, як психоаналіз. Навіть ті, хто відкидає її, визнають її великий і продуктивний внесок у вирішення особистісних проблем. І це, мабуть є найбільш істотним та перспективним застосуванням психоаналітичної теорії, до якої спеціалісти звертаються знов і знов.

Для психолога-консультанта важливо знати, що регулювальні сторони розуму можуть бути приведені до стану хаосу актами "пригнічення", тобто нещирістю індивідуума з самим собою. Ego виступає як посередник між Id і зовнішнім світом, усвідомлюючи заборони суспільства і не дозволяє виявити бажання. Ego говорить собі: "Я цього зовсім не бажаю", або "Я замість цього зроблю інше". Справа закінчується тим, що цей розрив буде шукати виходу в іншій формі, однак цього разу у вигляді невротичного синдрому, наприклад, неспокою, забудькуватості або в більш серйозній формі психозу.

У процесі професійної допомоги шляхом психоаналізу психолог налаштовує пацієнта на словесне вираження асоціацій, тобто на їх вільний потік. При цьому він намагається віднайти ознаки придушення (клієнт запинається або ж виказує зникання, намагається згадати щось забуте).

Це означає, за Фрейдом, що десь перервалась нитка природного потоку інстинктивних прагнень із підсвідомого в свідоме, а звідти - в реальність. Ці симптоми, як буйки, вказують на наявність глибинних психологічних конфліктів. Завдання психолога - докопатись до конкретного конфлікту, витягнути його на світ із підсвідомості. Якщо це серйозний конфлікт, то варто його вирішити за допомогою психологічного катарсису (така процедура називається абреакцією). Кінцева мета такого процесу спрямована на з'ясування причини "Чому люди поводяться неадекватно?" [19].

Психоаналітик сприяє процесу перевиховання Ego, досягненню інсайту (розуміння) через розкриття несвідомого матеріалу. При цьому він займає нейтральну позицію (з метою формування так званого відношення переносу, за яким на аналітика проєктуються реальні почуття, що переживаються щодо

інших людей). Під час сеансу клієнт глибоко занурюється у переживання минулого.

Цілі процесу перевиховання Ego:

а) звільнення імпульсу;

б) посилення заснованого на реальності функціонування Ego та присвоєння ним більшої частини Id;

в) зміна змісту Супер-Ego таким чином, щоб воно представляло людські, а не жорстокі моральні стандарти.

Зокрема, при з'ясуванні причин тривоги клієнта важливо визначити її тип (реальна, невротична чи моральна). Так, невротична тривога може стати результатом страху втратити контроль над інстинктами, а моральна - страху порушити моральні норми (закладеними в Супер-Ego).

Вільні асоціації (допомагають перетворити підсвідоме на свідоме). Лежачи на кушетці, клієнт проговорює вголос усе, що спадає на думку. Думки не підлягають цензурі. Проте аналітик відзначає їх послідовність, повторюваність, моменти затримки та переривання.

Сновидіння відкривають доступ до без-свідомого. Пацієнт розповідає свої сни, які інтерпретуються через присутні в них символи. Інтерпретація снів - це, за Фрейдом, "королівська дорога до пізнання несвідомої активності мозку".

Інтерпретація (пояснення або конструкція) використовується для прояснення змісту несвідомого. Особливо важлива в процесі досягнення інсайту. Матеріали для інтерпретації: вільні асоціації клієнтів, обмовки, сновидіння, перенос на аналітиків.

Відношення переносу дозволяє відпрацювати ті конфлікти, які гальмують індивідуальний психологічний розвиток. Перенос - це трансформація початкового невроту у неврот щодо аналітика).

Поряд з використанням захисних механізмів, клієнт використовує енергію психологічного опору (упереджене невиконання фундаментальних правил). Подолання опору - головна робота психоаналітиків.

Основні компоненти психоаналізу за Фрейдом:

активізація Ego клієнтів до участі в інтелектуальній роботі, пов'язаній з інтерпретацією, з метою заповнення прогалін у їх психічних ресурсах і здійснення переносу влади їх СУПЕР-EGO на аналітиків;

стимулювання EGO на боротьбу з вимогами Id для подолання опору;

відновлення порядку в Ego через аналіз матеріалу із несвідомого;

співвідношення енергії опору і мобілізації.

Важливо відзначити, що в консультуванні використання психоаналітичного підходу обмежене, оскільки вимагає тривалого спостереження, зосередженості на проявах глибинних структур та використанні раннього досвіду, що суперечить одному з принципів консультування "тут і тепер". Не варто забувати, що Фрейд вважав психоаналітичний процес ефективним у терапії невротиків, людей з підвищеною тривожністю.

Терапія за Фрейдом - це різносторонній творчий процес. Не можна опускатися до розуміння теорії як такої, що представляє людину як жертву своїх інстинктів і єдиним способом спасіння для неї є вираження свого лібідо при найменшому стимулі. Будь-який метод має свої обмеження (інакше можна говорити: "Яблуко вкрав не я, а мій голод"). Основу особистості складає все-таки її індивідуальність з властивими для неї цілеспрямованістю, свободою, усвідомленням прийнятих рішень

Інші психоаналітичні теорії

Фрейд завжди був оточений молодими вченими, учнями, які намагались його наслідувати, а інколи й критикувати, йдучи власною дорогою. Серед найбільш видатних послідовників були Альфред Адлер (індивідуальна психологія), Карл Юнг (аналітична психологія), Карен Хорні, Ерік Фромм, Гаррі Стек Салліван (соціально-психологічні теорії).

Швейцарський психолог Карл Юнг в роботі "Психологічні типи" показав різноманітність людської типології (екстраверт, інтроверт). Найнебезпечніша помилка - втиснути клієнта в одну з відомих категорій, інколи в ту, до якої належить сам консультант.

Консультант має допомогти віднайти себе, свою індивідуальність.

За Юнгом, великі рішення, як правило, скоріше пов'язані з інстинктами й іншими загадковими факторами підсвідомості, ніж із свідомою волею і усвідомленим ціле-покладанням. В індивідуальній підсвідомості є певні структури, спільні для всього людства. Ці мислительні структури Юнг назвав

"архетипами". Вони мають відношення до структурної основи розуму. (Чи не тому міфологія різних народів має багато спільного).

Можливо, велика поезія, мистецтво, філософія беруть початок в колективному підсвідомому людства. Щоб віднайти власне "Я", людина має досягти певного рівня єдності свідомості з різними рівнями підсвідомості. Люди, які воюють з суспільством, навряд чи поліпшать своє здоров'я, оскільки вони воюють з власним колективним підсвідомим.

У дослідженні проблеми соціальної інтегрованості особистості найбільша заслуга належить Альфреду Адлеру, який разом з Фрейдом зробив Відень батьківщиною психотерапії. Адлер стверджував, що не можна зберегти душевну рівновагу, відмежовуючись від своєї соціальної групи, оскільки сама структура особистості залежить від суспільства. Навіть якщо людина (за Ніцше) повстає проти цієї залежності, то вже сам факт протесту означає, що людина є незалежною.

Консультування, за поглядами Адлера, передбачає:

турботу про клієнта, повне його прийняття;

дослідження власного життєвого стилю клієнта через розкриття і розуміння його почуттів, раннього дитинства та стосунків з батьками;

досягнення інсайту через усвідомлення помилкових цілей і руйнівної поведінки;

організацію діяльності, спрямованої на зміни, ризик, прийняття відповідальності за власне життя.

Завдяки поглядам Адлера, значно більше уваги психологи почали надавати вихованню батьків, їх власній освіті. Процес консультування носить скоріше освітній, а не терапевтичний характер. Шкільні консультанти завдяки вченню Адлера ефективно працюють з проблемами дитячої дисципліни, оскільки віддають перевагу визначенню та зміні цілей [4; 9].

Г. Салліван вперше звернув увагу на міжособистісні стосунки ("Міжособистісна теорія психіатрії"). Консультанта і терапевта він хотів бачити активним, емоційно включеним учасником психотерапевтичного процесу. Згідно з поглядами Саллівана, особистість існує лише у взаємодії з іншими людьми, а її Я-система намагається уникнути тривоги у міжособистісних стосунках.

Психолог був переконаний, що установки, почуття, особистісні проблеми консультанта суттєво впливають на весь процес взаємодії з клієнтом. Він розробив психологічне інтерв'ю (воно складається з чотирьох стадій - формального вступу, орієнтування, детального з'ясування та завершення).

Салліван пропагував творче мислення, доводив необхідність переходу терапевта від ролі спостерігача до активної позиції, яка передбачає особистісну участь і побудову гуманних стосунків. Ці ідеї лягли в основу створення особистісно-центрованого консультування [9; 21].

Карен Хорні наблизилась до сприймання і допомоги особистості, яка переживає тривогу через переживання ізоляції і небезпеки. Вона вважала, що почуття невпевненості в собі рано чи пізно призводять дитину до переживання невротичних реакцій та прийняття ірраціональних рішень.

У консультуванні використовуються посилання на невротичні потреби клієнта (в схваленні, у відповідальному партнері, в силі і владі, в обмеженні власного життя, у прагненні експлуатувати інших, у особистих досягненнях, у самодостатності й незалежності, у власній значущості, у досконалості) [9; 28].

У практиці консультування доводиться стикатись з необхідністю не просто задоволення основних потреб невротика, а розв'язувати сформовані внутрішні конфлікти, які, у свою чергу, обумовлені впливами середовища. Психоаналітичне розуміння психічної хвороби - це виникнення порушень у свідомості людини, що супроводжується психологічними конфліктами.

Таким чином, мета психоаналітика - відновлення цілісності свідомої діяльності шляхом виведення конфлікту з підсвідомості у свідомість. Зокрема, послідовники Юнга намагались зосередитись на об'єднанні в одне ціле свідомості людини і різних рівнів її підсвідомості, а послідовники Адлера - на інтеграції індивідуума і суспільства

Слід відзначити, що погляди психоаналітиків стали могутнім джерелом у створенні різноманітних психологічних теорій та напрямів консультування і психотерапії.

Психоаналіз – теорія особистості, представники якої пояснюють неадекватну поведінку людей та причини психічних порушень. Психоаналітична теорія здійснила значний вплив на інші психологічні концепції особистості. Науковці досить часто презентують психоаналіз як психодинамічний підхід, ядром якого є уявлення про розподіл психічної енергії людини.

До найбільш яскравих представників психоаналітичного напрямку в консультуванні та психотерапії належать З. Фрейд (класичний психоаналіз), К.-Г. Юнг (аналітична психологія), А. Адлер (індивідуальна психологія), Г. Саллівен (інтерперсональна психотерапія), К. Хорні (характерологічний аналіз), Е. Фромм (гуманістичний психоаналіз), М. Кляйн, А. Фрейд (дитячий психоаналіз) тощо.

Класичний психоаналіз З. Фрейда. Засновником психоаналітичного напрямку є *Зігмунд Фрейд* – австрійський лікар- психіатр, котрий відкрив глибину несвідомого, сміливо поставивши його в центр людської поведінки. Вчений описав основні рівні психічного життя людини – свідомий, підсвідомий, несвідомий. Одним з найбільших досягнень його наукової спадщини є відкриття *несвідомого*. З. Фрейд вважав що психіка – це айсберг, у якому основна частина (несвідоме) схована під водою і відображена неусвідомленими потребами, переживаннями, спогадами. На фоні цього виникає необхідність створення психотерапевтичної моделі, здатної відкрити приховані джерела поведінки та навчитись ними управляти.

За З. Фрейдом, структуру особистості утворюють три взаємопов'язані інстанції: *Воно (Id)*, *Я (Ego)*, *Над Я (Super-Ego)*. Поведінка людини визначається особливостями взаємодії між спонукальними силами цих інстанцій. *Id* виступає першоосновою особистості, своєрідним резервуаром

психічної енергії, що живить Ego і Super-Ego. Same Id (Воно) на несвідомому рівні регулює рівень напруги в організмі, зберігаючи стан гомеостазу та прагне до задоволення потреб організму шляхом зменшення рівня страждань і посилення задоволення (незалежно від законів моралі та реалій життя). Отже, основний принцип зниження напруги (а заодно й невротизації особистості) означений як *принцип задоволення*.

Ego (Я) відповідає за прийняття свідомих рішень, за організацію взаємодії з оточенням "тут і тепер". При цьому Ego намагається використовувати інтелект, усвідомлений досвід, визначаючи послідовність задоволення потреб та забезпечуючи зв'язок між конфліктуючими вимогами Id та Super-Ego, тобто між потребами організму і вимогами зовнішнього світу. Таким чином, ефективний спосіб виконання Ego вимог Id ґрунтується на *принципі реальності*.

Super-Ego (Над-Я) презентується як моральні уявлення та цінності, що здебільшого передаються через виховання, традиції. В результаті дії цієї системи формуються дві підсистеми: совість (діє завдяки формуванню почуття вини) та Ідеальне-Я (заохочує завдяки почуттю гордості до позитивної поведінки). Основна функція Super-Ego – стримування імпульсів Id, прагнення до досконалості та спрямованість на досягнення моральних цілей.

Психологу-консультанту важливо знати, що регулятивні сторони розуму можуть бути приведені до стану хаосу актами "пригнічення", тобто нещирістю індивідуума з самим собою. Ego виступає як посередник між Id і зовнішнім світом, усвідомлюючи заборони суспільства і не дозволяє виявити бажання. Так, Ego зауважує: "Я цього зовсім не бажаю" або "Я замість цього зроблю інше". Очевидно, що внутрішньоособистісний конфлікт буде шукати виходу в будь-якій іншій формі, однак на цей раз у вигляді невротичного синдрому, як-от: неспокою, забудькуватості або в більш серйозній формі неврозу.

З. Фрейд сформулював змістову сутність *захисних механізмів особистості* й показав їх значення (як відображення слабкості розвитку Ego). У тих випадках, коли свідоме не може справитись із зростаючою тривогою за допомогою раціональних методів, то на допомогу приходять механізми психічного захисту, які спрямовані на збереження позитивного образу Я та уникнення тяжких розладів. Однак, психічні захисти можуть стояти на шляху до саморозвитку. Вчений виділяв такі захисти: пригнічення, сублімація, проекція, формування реакцій, заперечення, фіксація і регресія.

Причинно-наслідкова детермінованість є базовим принципом у терапії неврозів, викликаних психологічним механізмом *придушення*. Так, пригнічення людиною сексуальних переживань може виступати причиною її неврозів і сприяти створенню невротичних симптомів. Однак, теорія психоаналізу не пояснює появу і розвиток інших психічних порушень (особливо психотичних реакцій індивіда).

Процес психоаналітичного консультування. Один із постулатів психотерапії – пацієнт має навчитись самотійно керувати своїм життям. Основна мета психоаналізу – посилити Ego клієнта завдяки зняттю пригніченості (яка з'являється через події, що відбулися у минулому); заповнити прогалини в пам'яті та створити можливості виносити судження, опираючись на силу Ego, а не використовуючи слабкі місця та травми, які залишились ще з дитинства.

Головна сутність психоаналізу як методу полягає в тому, щоб витягнути невротичний конфлікт з темряви несвідомого на світло свідомості, в межах якої з ним легше розбиратися – аналізувати, пояснювати, знаходити аналогії. Послідовники та опоненти вчення З. Фрейда сходяться у визнанні могутності сили царства несвідомого, адже саме там зароджуються величезні енергетичні ресурси – життєві сили і спонукання. Варто пам'ятати, що терапія З. Фрейда – це різносторонній творчий процес, успішний саме тому, що нескований жорсткою теорією. На думку вченого, не варто розуміти теорію як таку, що

визначає людину як жертву власних інстинктів, єдиним способом спасіння для якої є виявлення свого лібідо за найменшого стимулу.

Основні компоненти психоаналітичного процесу:

- – активізація Ego клієнта до участі в інтелектуальній роботі, яка пов'язана з інтерпретацією, з метою заповнення прогалін у психічних ресурсах і здійснення переносу влади Super-Ego на аналітика;
- – стимулювання Ego клієнта на боротьбу з вимогами Id для подолання його опору;
- – співвідношення енергії опору і мобілізації ресурсів клієнта;
- – відновлення порядку в Ego завдяки аналізу матеріалу із несвідомого клієнта.

Передбачається, що у процесі психоаналітичних сеансів клієнт (у психоаналізі часто – пацієнт) поступово набуває свободи для пошуку найбільш ефективного виходу в реальність своїх інстинктивних устремлінь. Якщо ж бажаний вихід неможливий (через слабкість мотивації, недорозвиненість Я-концепції тощо), то клієнт має підійти до розуміння суб'єктивних труднощів і до необхідності широї відмови від таких прагнень. Завдання психоаналітика – "докопатись" до конкретного конфлікту, "витягнути" його із несвідомого. Якщо це глибокий невротичний конфлікт, то його вирішення передбачає застосування психологічного *катарсису* (очищення). Сама процедура називається *абреакцією* і передбачає знищення плутанини в думках клієнта, звільнення його від "комплексів" і відновлення функціональної єдності його розуму, а саме: клієнт набуває свободи для пошуку найбільш оптимального виходу в реальність своїх інстинктивних устремлінь.

Процес аналізу витісненого матеріалу у несвідоме здійснюється шляхом використання спеціальних *психоаналітичних методів*.

Метод вільних асоціацій сприяє трансформації матеріалу з несвідомого у підсвідоме, а потім – у свідоме. У процесі психологічної допомоги психоаналітик налаштовує клієнта на вербалізацію думок, тобто на словесне відтворення вільних асоціацій, їх невимушений потік. Як правило, сеанс починається з визначення основної проблеми (Що найбільше хвилює? У чому причина візиту?)

Намагаючись розкрити свій запит до психолога, клієнт самостійно або за допомогою консультанта відтворює ті події, які викликали неприємні переживання. Думки не підлягають цензурі, проте аналітик відзначає їх послідовність, повторюваність, моменти затримки та переривання, невербальні прояви, тембральні акценти. При цьому він намагається віднайти ознаки придушення (все це фіксується, записується з метою подальшого аналізу). Так, клієнт може запинатися або ж виказує тушування, намагаючись пригадати щось забуте. Це означає, що десь перервалася нитка природного потоку інстинктивних прагнень із підсвідомого у свідоме, а звідти – в реальність. Ці симптоми, як "буйки", вказують на наявність глибоких *психологічних конфліктів*. Наприклад, перша випадкова думка може якраз представляти забутий травматичний досвід.

Метод тлумачення сновидінь. Сни, на думку З. Фрейда, відкривають доступ до несвідомого. Клієнт розповідає свої сни, які інтерпретуються консультантом через присутні в них символи. Інтерпретація снів – це, за З. Фрейдом, "королівська дорога до пізнання несвідомої активності мозку", оскільки вони можуть містити деформований зміст події, яка у реальному житті приховується (чим сильніше заплутаний у сні зміст ситуації – тим більш важливою вона є для клієнта). Сни можуть відображати певний опір несвідомого клієнта процесам його усвідомлення з метою збереження цілісності психіки.

У процесі роботи зі снами З. Фрейд рекомендував не розглядати сон у цілому, а піддавати аналізу окремі фрагменти, використовуючи вище описаний метод вільних асоціацій. Спонукаючи клієнта говорити все, що спадає на думку, психолог має виокремити ті словосполучення, речення, які повторюються у поясненнях, гіпотезах клієнта щодо значення його сновидінь або ж супроводжуються хвилюванням, паузами, незвичними реакціями.

Дитячі сни якісно відрізняються від снів дорослих. Так, дитині може приснитись зоопарк, до якого вдень їй щось завадило прийти. У дорослих сни, навпаки, можуть демонструвати витіснені, недозволені бажання, які видозмінюються чи спотворюються (думка "не хочу йти на роботу" може проявитись у сні, де людина травмує ногу).

Аналізуючи сни клієнта, консультанту рекомендується дотримуватись ряду наступних правил:

- – не звертати увагу на зовнішній контекст сну, оскільки його зміст не відповідає сутності витісненого у несвідоме клієнта матеріалу;
- – сон клієнта варто розбивати на частини і досліджувати їх окремо;
- – психолог має проявити терпіння, очікуючи, поки несвідоме клієнта проявиться самостійно (це може відбутись несподівано), показуючи дорогу до його прихованих бажань.

Техніка роботи зі снами залежить від досвіду аналітика та особистісних установок клієнта, має суб'єктивний характер реалізації на практиці.

Метод інтерпретації (пояснення або конструкції) використовується для з'ясування змісту несвідомого. Процедура особливо важлива у процесі досягнення *інсайту*. Матеріалом для інтерпретації є також вільні асоціації клієнтів, обмовки, сновидіння, переноси (*трансфер*) та контрпереноси (*контртрансфер*). Інтерпретація передбачає перетворення неусвідомленої значущої події в усвідомлену інформацію. Це уміння подивитись на ситуацію

клієнта по-іншому, поєднуючи теоретичні постулати психоаналізу з фактами біографії клієнта. У процесі інтерпретації психолог веде активний пошук неусвідомлених бажань, установок та стереотипів клієнта. "Я вірно зрозумів: інколи Вам хочеться вдарити Вашого чоловіка, як колись хотілось ударити батька? Це може свідчити про певний перенос та амбівалентність Ваших почуттів". Під час перших зустрічей доцільно використовувати нескладні інтерпретації; більш глибокі думки та здогадки варто обговорювати пізніше, коли між клієнтом та консультантом складуться довірливі стосунки.

Схематично процедура інтерпретування може виглядати так:

- – повідомлення клієнта (консультант уважно слухає, концентрується на вільних асоціаціях, обмовках, повторях, невербальних проявах);
- – інтерпретація отриманого матеріалу, озвучення перших висновків, "здогадок";
- – аналіз реакцій клієнта на інтерпретації психолога ("Як Ви думаєте, чи має це місце?", "Як Ви ставитесь до таких думок?");
- – інсайт (здогадка, несподіваний поворот у думках та почуттях клієнта).

Зауважимо, що інсайт може мати як вербальний, так і невербальний прояв; важливо обговорити варіанти використання нового досвіду в реальному житті (як відомо, метод психоаналізу часто критикують за його концентрацію на минулому досвіді). Досвідчений психоаналітик сприяє тому, щоб клієнт сам здійснював інтерпретації своїх асоціацій, що відображають його позицію, ставлення до подій далекого минулого.

Аналіз переносу дозволяє відпрацювати ті конфлікти, які гальмують індивідуальний психологічний розвиток клієнта. Перенос – це своєрідна трансформація початкового невроту клієнта у неврот стосовно аналітика.

Поряд з використанням захисних механізмів клієнт починає використовувати енергію *психологічного опору* (упереджене невиконання фундаментальних

правил). Подолання опору – важливий етап психоаналітичного сеансу. Опір може проявлятися, зокрема, у процесі взаємодії психолога та клієнта (запізнення на сеанс, образи, ухиляння від відповіді на запитання, несподівана конфронтація тощо).

Приклад із практики. *Чоловік 55 років на зустрічі з психологом (жінкою 50 років) намагався звинуватити її в упередженому ставленні до нього ("очевидно, що ви не зрозумієте мене, ви поспішаєте, це видно, ви не хочете мене слухати, вам не цікаво"). Він гостро реагував на будь-яку реакцію, запідозрюючи психолога в небажанні бути об'єктивним. Пізніше з'ясувалось, що його дружина такого ж віку і хоча за фахом вона не психолог, однак її незалежна та виважена "аж занадто" поведінка спонукала чоловіка до думки про "жіночу солідарність", а, отже – необ'єктивне бачення психологом його проблеми. Очевидно, що це можна інтерпретувати як своєрідний опір терапії (раптом жінка- психолог помітить те, у чому його підозрює дружина і що, зрештою, турбує його самого).*

У цьому випадку робота з негативним переносом може поступово знизити опір клієнта та спрямувати роботу на усвідомлення пригніченої невротичної тривоги. Варто пам'ятати про амбівалентність (подвійність) почуттів клієнта. Негативний перенос часто є більш сприятливим для прояснення реальних спотворених почуттів (у наведеному випадку – прихована заздрість колись успішного чоловіка до задоволеної жінки, котра реалізує себе у творчості). Саме схожі почуття чоловік переживав і в кабінеті психолога.

Легка конфронтація може допомогти усвідомленню неприйнятних для клієнта почуттів та сприяти налагодженню робочого альянсу в ході консультативної взаємодії. Наприклад, зауваження чи уточнення консультанта з приводу висловлювання жінки про її сімейне життя можуть сприйнятись нею як критика з боку її чоловіка.

У результаті аналітичних сеансів людина має актуалізувати здатність прийняти на себе відповідальність за своє життя та майбутнє шляхом посилення Ego, досягнення *інсайту* (розуміння) через розкриття несвідомого, витісненого матеріалу. При цьому психоаналітик має займати нейтральну позицію з метою формування так званого механізму переносу, за яким на терапевта проєктуються реальні почуття, що переживаються клієнтом стосовно інших людей. Під час сеансу клієнт глибоко занурюється у переживання минулого. Аналітичний процес передбачає: а) вивільнення імпульсу (пригнічених прагнень, сподівань, віри у власні сили); б) посилення заснованого на реальності функціонування Ego та привласнення ним значної частини Id; в) зміну змісту Super-Ego таким чином, щоб воно являло собою особистісні, осмислені, а не абстрактні, відокремлені від реальності, жорсткі моральні стандарти.

З'ясовуючи причини тривоги клієнта, важливо визначити її тип (реальна, невротична чи моральна). Так, невротична тривога може стати результатом страху втратити контроль над інстинктами, а моральна – страху порушити моральні норми (закладеними в Super-Ego).

Матеріалом для аналітика можуть виступати й власні почуття психолога, які переживаються під час роботи з клієнтом. У процесі консультування можливий *контрперенос* – проєкція поведінкових стереотипів психолога стосовно клієнта. У такому випадку варто звернутись до досвідченого супервізора, котрий допоможе подивитись на виявлені факти більш об'єктивно.

Досить відомою та популярною є *психоаналітична терапія* швейцарського психіатра *Карла-Гюстава Юнга* – основоположника *аналітичної психології*. У своїй роботі "Психологічні типи" вчений показав різноманітність людської типології (екстраверт, інтроверт), довівши те, що найбільш небезпечною помилкою психологів є намагання втиснути клієнта в одну з

відомих категорій, інколи, в ту, до якої належить сам консультант. Він вважав, що свідоме та несвідоме постійно взаємодіють, виступаючи як дві ланки одного цілого.

Особливу роль К.-Г. Юнг відводив *колективному несвідомому*, яке, на його думку, є ядром психічного матеріалу і не може бути в індивідуальному досвіді людини, оскільки є здобутком культури всіх поколінь; це природна і соціальна атмосфера, в якій розвивається людина, це джерело її натхнення і здобутків, її психологічний спадок. За Юнгом, несвідоме в першу чергу проявляється через символи – індивідуальні (природні, спонтанні) та колективні (зокрема, релігійні). Саме тому він вивчав міфологію, символіку, релігійні обряди.

Аналіз символів, їх інтерпретація – важливий внесок К.-Г. Юнга у терапевтичну (консультативну) психологію. Однак найважливіше, що запропонував вчений, – це заклик до "свободи" у вивченні фактів власного життя задля розуміння його сутності та особистісного розвитку ("індивідуації").

У консультуванні широко використовується юнгіанський *метод словесних асоціацій (асоціативний експеримент)*. Це проєктивний метод, який використовується для вивчення мотивації клієнта, а також відтворення його "життєвої картини". Сама процедура полягає у тому, що клієнту пропонується швидко відреагувати на наперед заданий ряд слів-стимулів будь-яким словом чи словосполученням, що приходить в голову. Головні показники-індикатори – це час та смислове навантаження асоціацій. Виокремлюються схожі відповіді, їх емоційна подача, поведінкові реакції. На основі інтерпретації отриманого матеріалу робиться висновок про наявність так званих комплексів, що заважають особистісному розвитку (*ініціації*) клієнта.

Консультант має змогу виділити ті сторони чи події життя клієнта, які той прагне приховати чи спотворити, не усвідомлюючи цього. Однак жорсткі комплекси істотно заважають адаптуватись до оточення, сприймати себе

адекватно. Їх усвідомлення призведе до утримання від стереотипних реакцій та покращення якості життя клієнта. Оскільки метод має проєктивний характер, то очевидно, що достовірність його результатів залежить від інтуїції та спостережливості спеціаліста, тому потребує додаткових стандартизованих методик.

Робота зі снами – важливий метод у терапії К.-Г. Юнга. Він бачив у снах механізм, що веде від комплексів до усвідомлення проблем. За Юнгом, сон має символічну природу, тому і пояснювати його варто, використовуючи мову символів. Точніше, вчений пропонував "не тікати у вільні асоціації", а зосередитись на конкретних значеннях символів та у процесі трактування дати їм якомога більше аналогій. Психоаналітик розумів сни як засіб компенсації позицій Ego. Він пропонував особливу увагу звертати на "великі" сни, котрі проєктуються колективним несвідомим і є своєрідним попередженням. К.-Г. Юнг застерігав від інтерпретації снів без урахування особистісної ситуації клієнта (варто запитати "Чому саме цей символ, а не інший?"), тобто, досліджувати їх смисловий контекст.

Юнганський підхід започаткував нові, символічні та метафоричні, форми психотерапевтичної практики, які широко використовуються у сучасних концепціях консультування та психотерапії. Працюючи з *архетипічними* проблемами клієнта, аналітик супроводжує його, сприяючи розвитку (індивідуальності) *самості*, - творчого потенціалу та самореалізації.

У практиці психологічного консультування достатньо затребуваною є *індивідуальна психологія А. Адлера*, який разом із З. Фрейдом зробив Відень батьківщиною психотерапії. Вченому належить особлива заслуга у дослідженні проблеми *соціальної інтегрованості особистості*. Він стверджував, що не можна зберегти душевну рівновагу, відмежовуючись від своєї соціальної групи, оскільки сама структура особистості залежить від суспільства.

Адлеріанський аналіз – це консультативна практика, що заснована на ідеях індивідуальної психології та спрямована на підвищення у клієнта оцінки власної цінності, не дивлячись на недоліки, проблеми, труднощі. *Консультант має допомогти клієнту віднайти себе, свою індивідуальність.*

За А. Адлером, розвиток особистості постулюється її універсальним прагненням до використання соціуму задля почуття власної переваги, досягнень, зверхності, а саме:

- – у ранньому дитинстві помилково створюються зразки і моделі поведінки, формуються цілі та життєвий план, який свідомо чи несвідомо виконується ("дитяча лінія поведінки");
- – конкретними зразками для особистості виступають приклади переможців та певні можливості задля досягнення успіху (рамки визначає культура соціуму).

Постулати (твердження) полягають у наступному:

- – психічний апарат індивіда має висхідну, віртуозну схильність забезпечувати пристосування та утвердження в реальності за допомогою здійснюваних ним маніпуляцій, фіктивних ідей, установок на досягнення цілей;
- – людина не здатна думати, відчувати, бажати, діяти, не маючи перед собою мети;
- – якщо відома мета людини, то можна передбачити, що буде з нею відбуватись;
- – тільки на підставі висновків, які робить людина (про себе, інших, життя), проявляється її індивідуальність, аперцептивна схема життєвого шляху;

- – невротики тенденційно збирають спогади свого дитинства, бажаючи піднятися і захиститись від небезпек у теперішньому і майбутньому, проявляючи сильний самозахист у намаганні знайти своє місце у житті.

На думку А. Адлера, у структурі психічного впливовими є не усвідомлення, а почуття неповноцінності та невпевненості в собі, які потім можуть оформитись у вигляді суджень та фантазій. Специфіка дослідження психічної динаміки клієнта полягає у тому, що спочатку розглядається мета (перевага тих чи інших прагнень), потім з'ясовується стан боротьби суперечливих тенденцій (особливо у невротика), насамкінець – джерела "душевного механізму".

Основні процедури: глибинне інтерв'ю, аналіз ранніх дитячих спогадів, аналіз переносів (реакція на терапевта), аналіз сновидінь – допомагають виявити, пояснити та за необхідності змінити *життєвий стиль* клієнта, сприяють розвитку соціальної спрямованості та готовності до співпраці з іншими людьми у процесі досягнення *кінцевої мети*.

До найбільш відомих *технік* у практиці консультування можна віднести *аналіз ранніх спогадів*. Консультант пропонує клієнту згадати якийсь випадок (історію) із далекого минулого, з дитинства. У ході розповіді клієнт відображає певні почуття, демонструючи ставлення та виказуючи ймовірність впливу пережитої ситуації на події теперішнього часу.

На відміну від інших психоаналітиків, А. Адлер фіксував свою увагу на здорових сторонах особистості, намагаючись їх використати у подоланні комплексів неповноцінності. Особливо часто він використовував *творчу енергію* клієнтів, активізував їх прагнення до створення нового, оригінального.

Приклад із практики. Клієнт 33-х років звернувся зі скаргою на систематичний біль в області кишечника. Неприємності з т.з. "гострим

животом" з'явилися біля десяти років назад. Це було пов'язано з рядом неприємних переживань, невдач. Тривале обстеження та лікування не дало результатів. На думку консультанта, симптоми підкріплювались стилем життя клієнта та відсутністю значущих цілей. Провівши ряд процедур із визначення близьких та перспективних цілей, було складено програму їх реалізації. Однак звичний стиль життя клієнта заважав ефективній роботі. Він погоджувався, що мало прикладає зусиль, проте не виявляв особливого терпіння та ініціативи. Одного разу йому запропонували взяти участь в організації патріотично налаштованої групи. Ідея захопила чоловіка, він проявив наполегливість у вирішенні проблеми зі здоров'ям (комплексно підійшов до лікування), яка поступово втратила свою актуальність. Як бачимо, значуща ціль, зміна звичного ритму життя та вивільнення творчого імпульсу сприяло ефективному вирішенню проблеми, яка тривалий час мала вторинну вигоду (обмежувала непотрібне спілкування, відволікала від неприємностей у бізнесі тощо).

Показники ефективності консультування за А. Адлером: посилення почуття реальності, відповідальність; заміна прихованої ворожості взаємною доброзичливістю шляхом свідомого розвитку почуття спільності та руйнування устремління до зверхності та влади.

У випадку відмови від терапії (відкритого опору) – важливо пояснити клієнту, що відбувається насправді (це результат власної невпевненості, недовіри собі, соціальної невключеності тощо).

Консультування за А. Адлером передбачає:

- а) турботу про клієнта, повне його прийняття;
- б) дослідження власного життєвого стилю клієнта через розкриття і розуміння його почуттів, раннього дитинства та стосунків з батьками;
- в) досягнення *інсайту* через усвідомлення помилкових цілей і руйнівної поведінки;

- г) організація діяльності, спрямованої на зміни, ризик, прийняття відповідальності за власне життя.

Завдяки науковій спадщині А. Адлера, значно більше уваги консультанти почали надавати сімейній психології. Процес психологічної допомоги у такому разі носить, скоріше, освітній, ніж терапевтичний характер.

Важливо відзначити, що у психологічному консультуванні використання психоаналітичного підходу обмежене, оскільки вимагає тривалого включеного спостереження, зосередженості на проявах глибинних структур та використанні раннього досвіду, що суперечить одному з принципів консультування "тут і тепер".

Будь-який метод має свої обмеження. Не варто забувати, що сам З. Фрейд вважав психоаналітичний процес ефективним у терапії невротиків, людей з підвищеною тривожністю та глибинними внутрішніми конфліктами.

Мы приглашаем тех, кто хочет:

- получить инструмент управления стрессом
- открыть для себя тело по-новому, лучше его понимать
- избавиться от напряжения в теле, которое создают в нашем организме стрессы
- обрести баланс и гармонию нервной системы, а значит, и жизни.

Освоив техники работы с телом TRE и ТТТ вы, наконец, получите возможность управлять своим стрессом! Что такое TRE (Tension and Trauma Release Exercises)? Это упражнения для снятия напряжения, стресса и психологической травмы через нейрогенный тремор. Автор метода, Дэвид Берсели, много работал в «горячих» точках мира. Его наблюдения легли в основу метода. Работая с военнослужащими в Израиле, Йемене, Палестине, Ливане и других районах боевых действий, он доказал, что с помощью

простых упражнений можно полностью избавиться от стресса, привести организм в состояние равновесия и гармонии. Позднее эта методология легла в основу TRE программы, основная цель которой - безопасно и эффективно избавлять организм от накопленного напряжения и восстанавливать естественный баланс. Тремор-это естественная реакция организма. Вы сможете научиться помогать самим себе. «Я сама третий год регулярно занимаюсь TRE. Благодаря подвижнической деятельности Андреаса Херольда (Andreas Herold) из Швейцарии я и мои коллеги смогли обучиться TRE, мне посчастливилось так же пройти обучение в Австрии у Дэвида Берсели (David Berceli.). Для меня это было жизненно важно. Мне этот метод помог восстановиться после трех лет работы с тяжелоранеными. Я использую его в работе с участниками АТО, и, конечно, с клиентами с очень разными проблемами. Я вижу, как метод TRE эффективен, ему легко обучить, очень хорошо то, что человек может «взять его с собой». В нашей жизни так много стресса! Организм зачастую не успевает справляться с ним. Хроническая усталость, каждодневное напряжение, разные травмирующие ситуации - все это скапливает стресс в организме. Метод TRE восстанавливает наши естественные способности, позволяет успешно справляться с перегрузками нервной системы и нормализует работу организма в целом. И еще об одной удивительной технике. ТТТ использую уже третий год - метод позволяет за несколько минут стабилизировать свое психологическое состояние (либо состояние своего клиента, или, например, для мам - эмоциональное состояние своего ребенка). Метод очень экологичный, навредить практически невозможно, а помощь - огромная! Этой технике нас обучил директор EFT института из Германии (Берлин) Hans-Hermann Baertz. Она распространена в Европе, наконец, и в Украине мы имеем возможность ею пользоваться и обучить желающих. Обе эти телесные методики хорошо сочетаются с вербальными методами психотерапии. " - Марина Кехтер, кризисный психолог.

Психокатализ – это метод регуляции психических процессов и восстановления эффективной саморегуляции организма через погружение внимания человека в телесные и пространственные ощущения, связанные с переживаниями. В 2001 году он признан комитетом по модальностям Профессиональной Психотерапевтической Лиги как оригинальный метод психотерапии.

Автором метода является А.Ф. Ермошин. Метод активно формировался с 1986 года по 1991 год. С 1991 года используется в своем теперешнем виде. Первая публикация о методе относится к 1996 году. В 1999 году в издательстве «Независимая фирма «Класс» вышла первым изданием книга «Вещи в теле: психотерапевтический метод с ощущениями», где автором подробно изложена методология работы с многочисленными примерами ее применения. В последующем книга неоднократно переиздавалась.

С 2001 года ведется преподавание метода во многих городах России и за рубежом.

В 2008 году вышла книга «Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике». В ней даны многочисленные примеры того, как с помощью быстрого рисуночного теста диагностировать дисфункциональные нейросоматические контуры и отрабатывать проблемы одну за одной.

В 2010 году вышла книга «Фобии, разочарования, утраты: саморегуляция после травм». В ней подробно описана работа по освобождению поля сознания от последствий психических травм разного рода. Книга неоднократно переиздавалась.