

# Аналитическая психология

---

**Аналитическая психология** — одно из психодинамических направлений<sup>[1]</sup>, основателем которого является швейцарский психолог и культуролог К. Г. Юнг<sup>[2]</sup>. Это направление родственно психоанализу, однако имеет существенные отличия. Его суть заключается в осмыслении и интеграции глубинных сил и мотиваций, стоящих за человеческим поведением, посредством изучения феноменологии сновидений, фольклора и мифологии. Аналитическая психология опирается на представление о существовании бессознательной сферы личности, являющейся источником целительных сил и развития индивидуальности. В основе этого учения лежит понятие коллективного бессознательного, в котором нашли отражение данные антропологии, этнографии, истории культуры и религии, проанализированные Юнгом в аспекте биологической эволюции и культурно-исторического развития, и которое проявляется в психике индивида. В отличие от естественно-научного подхода экспериментальной психологии, аналитическая психология рассматривает не абстрактного изолированного индивида, а индивидуальную психику как опосредованную культурными формами и тесно связанную с психикой коллективной.<sup>[3]</sup>

## Общие положения

В качестве единицы анализа психики Юнг предложил понятие архетипа как надперсональной врожденной модели восприятия, мышления и переживания на различных уровнях психики человека: животном, общечеловеческом, родовом, семейном и индивидуальном. Энергетика архетипа обусловлена тем, что он является реализацией либидо — универсальной психической энергии, которая — в отличие от концепции либидо Фрейда — не имеет собственной определенной окраски (например, сексуальной), а может иметь различные проявления в разных областях жизни человека. В процессе личного исследования собственной психики — анализа человек встречается со своим бессознательным через понимание символов, которые можно встретить во всех сферах жизни: в сновидениях, искусстве, религии, отношениях с другими людьми. Символический язык бессознательного следует изучать и понимать с привлечением данных мифологии, этнологии, религиоведения. Внимание и открытость к этим процессам гармонизирует жизнь человека.

Юнг также дал описание экстравертной (направленной преимущественно на внешний мир) и интровертной (направленной на внутренний, субъективный мир) установок и четырех функций, по роли которых в индивидуальной психике выделяются типы личности.

Невроз с точки зрения аналитической психологии — это результат дисгармоничных отношений между индивидуальным сознанием и архетипическими содержаниями. Цель психотерапии состоит в том, чтобы помочь индивиду установить (или восстановить) здоровую связь с бессознательным. Это означает, что сознание не должно быть ни поглощено бессознательными содержаниями (что определяется как состояние психоза), ни изолировано от них. Встреча сознания с символическими посланиями бессознательного обогащает жизнь и способствует психологическому развитию. Юнг считал процесс психологического роста и созревания (который он называл индивидуацией) ключевым процессом жизни каждого отдельного человека и общества в целом.

Для движения по пути индивидуации человеку следует допустить встречу с чем-то в своей личности, что находится за пределами Эго. Этому способствует работа со сновидениями, знакомство с религиями и различными духовными практиками и критическое отношение к социальным закономерностям (а не слепое нерелексивное следование привычным нормам, убеждениям, стереотипам).

Производными аналитической психологии являются:

- Архетипическая психология<sup>[4]</sup>
  - Юнгианская символдрама (кататимно-имагинативная терапия)
  - Юнгианская арт-терапия
-

- Юнгианская психодрама<sup>[5]</sup>
- Процессуально ориентированная терапия
- Песочная терапия<sup>[6]</sup>
- Неоэриксоновский гипноз<sup>[7]</sup>
- Юнгианская типология<sup>[8]</sup>

## Основные понятия

### Бессознательное

Аналитическая психология опирается на предположение о существовании индивидуального бессознательного как мощной составляющей человеческой души. Устойчивый контакт между сознанием и бессознательным в индивидуальной психике необходим для её целостности.

Другое ключевое допущение заключается в том, что сновидения демонстрируют мысли, убеждения и чувства, которые иначе остаются неосознанными для индивида, но стремятся к этому, и что этот материал выражается в том, как человек описывает визуальные образы. Оставаясь неосознанным, этот материал содержится в бессознательном, и сновидения являются одним из основных средств выражения этого материала.

Аналитическая психология различает индивидуальное (личное) и коллективное бессознательное (см. далее).

Коллективное бессознательное содержит архетипы, общие для всех людей. Это означает, что в процессе индивидуации могут всплывать символы, не имеющие прямого отношения к непосредственному опыту конкретного человека. Эти содержания являются скорее ответами на более глубокие вопросы человечества: жизнь, смерть, смысл, счастье, страх. Эти и другие понятия могут актуализироваться и быть интегрированными личностью.

### Коллективное бессознательное

Концепция Юнга о коллективном бессознательном зачастую понимается неверно. Чтобы понять эту концепцию, важно понять смысл архетипов.

Архетипы коллективного бессознательного можно представить как ДНК человеческой души. Все человеческие существа имеют общую физическую наследственность и предрасположенность к примерно определенным физическим формам (например, иметь две руки, одно сердце), и точно так же все мы имеем врожденные психологические предрасположенности в виде архетипов, которые и образуют коллективное бессознательное.<sup>[9]</sup>

По контрасту с объективным миром субъективная реальность архетипов не может быть полностью измерена количественными методами исследования. Она может быть лишь открыта через исследование символической коммуникации человеческой души — в искусстве, сновидениях, религии, мифе и в рисунке человеческих отношений и поведения. Юнг посвятил свою жизнь задаче открытия и понимания коллективного бессознательного, он предполагал, что определенная символическая тематика существует во всех культурах, всех эпохах и в каждом отдельном человеке.

### Архетипы

Юнг ввел понятие психологического архетипа в 1919 году в работе «Инстинкт и бессознательное».<sup>[10]</sup> В его понимании архетипы — это врожденные универсальные прототипы идей, и они могут быть использованы для интерпретации результатов исследований. Группа воспоминаний и связей вокруг архетипа называется комплексом. Например, материнский комплекс связан с материнским архетипом. Юнг рассматривал архетипы как психологические органы, по аналогии с органами тела, так как в тех и других есть морфологические задатки, которые проявляются в ходе развития.

## Самость

Самость — архетип порядка, являющийся центром целостности сознательного и бессознательного душевного бытия человека<sup>[11]</sup> и принципом их объединения.

## Тень

Тень — это бессознательный комплекс, под которым подразумевают подавленные, вытесненные или отчужденные свойства сознательной части личности. В аналитической психологии принято выделять как созидательные, так и деструктивные аспекты Тени человека.

В деструктивном аспекте Тень представляет собой то, что человек не принимает в себе самом. Например, человек, считающий себя добрым, обладает теневыми качествами грубости или злобности. И наоборот, у жесткого по характеру человека в Тени остается нежность, чувствительность.

В конструктивном аспекте Тень представляет собой положительные, полезные качества. О них говорят как о «золоте Тени».

Юнг подчеркивал, как важно понимать теневые содержания и включать их в сознание, чтобы избежать ситуации, когда теневые качества человек проецирует на окружающих (присваивает им).

В сновидениях Тень часто бывает представлена в виде темной фигуры того же пола, что и сам сновидец.<sup>[12]</sup>

По Юнгу, человек обходится с Тенью четырьмя способами: отрицание, проекция, интеграция и/или трансформация.

## Анима и анимус

Анима и анимус — архетипы, связанные с мужским и женским полом.<sup>[13]</sup>

## Самореализация и невротизм

Врожденная потребность в самореализации подталкивает людей к тому, чтобы обнаружить и интегрировать отброшенный материал. Этот естественный процесс называется индивидуацией, то есть, процессом становления индивидуальности.

По Юнгу, самореализация может проходить в два этапа. В первой половине жизни человек отделяется от сообщества, пытается создать собственную идентичность (Я). Поэтому в молодых людях бывает много деструктивности, а отношения подростка к родителям часто полны враждебности. Юнг также говорил, что мы проходим через «второй пубертат» около 35-40 лет, когда переносим акцент с материальных ценностей, сексуальности, деторождения на ценности общности и духовности.

Во второй половине жизни человек воссоединяется с человеческим родом, снова становится его частью. В это время взрослый человек начинает с большей охотой делиться чем-то с другими (добровольно посвящать свое время общим делам, заниматься строительством, садоводством, искусством), чем разрушать. В этот период он обращает больше внимания на свои чувства — осознаваемые и не осознаваемые. По наблюдению Юнга, молодой человек редко мог бы сказать «Я злюсь» или «Мне грустно», так как это подразумевало бы присоединение к общечеловеческому опыту, к которому он обычно приходит в более зрелые, мудрые годы. Для молодости характерна тема поиска своей настоящей сути, а для целостной личности ведущей является идея вклада в общий опыт.

Юнг предполагал, что конечная цель коллективного бессознательного и самореализации — достижение высочайшего, то есть, духовного уровня опыта.

Если человек не продвигается по пути самопознания, возникают невротические симптомы, в том числе, такие широко известные, как фобия, фетишизм или депрессия.

## Примечания

- [1] Ларри Хьюэлл, Дэниел Зиглер. Теории личности. Основные положения, исследование и применение. L.Hjelle, D.Ziegler. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications. 1992; СПб.: Питер Пресс, 1997.
- [2] Analytical psychology (1916) ([http://budgetlaw.ru/lib/analytical\\_psychology.pdf](http://budgetlaw.ru/lib/analytical_psychology.pdf)) К. Г. Юнг
- [3] Хегай Л. А. Глубинная психология: на краю сцены (<http://www.maap.ru/library/book/174/>)
- [4] Хиллман Дж. Архетипическая психология. СПб.: БСК, 1997.
- [5] Барц Э. Игра в глубокое. М.: Класс, 1997.
- [6] Л. Штейнхард, Юнгианская песочная терапия, СПб., Питер, 2001
- [7] Росси Э., Беккио Ж. Гипноз XXI века (<http://www.psybooks.ru/book/id/89/>)
- [8] Шарп Д. Типы личности. Азбука-классика, 2008. (<http://www.ozon.ru/context/detail/id/3877332/>)
- [9] Stevens, A. Archetype: A Natural History of the Self, Routledge & Kegan Paul, London.
- [10] К. Г. Юнг. «Инстинкт и бессознательное». (<http://www.jungland.ru/Library/Instinct.htm>), (<http://www.cogito-centre.com/page.php?id=673>)
- [11] Социальная психология. Словарь. ([http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex4/article/PS4/ps4-0160.htm?text=Самость юнг&stpar3=1](http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex4/article/PS4/ps4-0160.htm?text=Самость+юнг&stpar3=1))
- [12] Jung, C.G. (1958—1967). *Psyche and Symbol*. (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, New Jersey: Princeton University Press. (Published 1991).
- [13] К. Юнг, "Аион", гл.3, Сизигия: Анима и анимус (<http://jungland.ru/node/1784>)

## Литература

- 1. К. Г. Юнг, Воспоминания, сновидения, размышления. Киев: Air Land, 1994.
- 2. К. Г. Юнг, Тевистокские лекции. Киев: Синто, 1995.
- 3. К. Г. Юнг, Либи́до, его метаморфозы и символы. СПб.: ВЕИП, 1994.
- 4. К. Г. Юнг, Человек и его символы. СПб.: БСК, 1996.
- 5. Г. Адлер, Лекции по аналитической психологии. М.: Рефл-бук, 1996.
- 6. Д. Ш. Болен, Богини в каждой женщине. М.: София, 2005.
- 7. Д. Ш. Болен, Боги в каждом мужчине. М.: София, 2006.
- 8. Х. Дикман, Методы в аналитической психологии, М., Рон, 2002.
- 9. Д. Калшед, Внутренний мир травмы, М., Академ. проект, 2001.
- 10. Кембриджское руководство по аналитической психологии, М. Добросвет, 2000.
- 11. Т. Кирш, Юнгианцы, СПб., «А-Я», «Янус», 2007.
- 12. Э. Нойманн, Происхождение и развитие сознания, М., Рефл-бук, 1998.
- 13. Э. Нойманн, Глубинная психология и новая этика, СПб, ГА, 1999.
- 14. Д. Сэдживик, Раненный целитель, М., Добросвет, 2007.
- 15. А. Сэмюэлз, Б. Шортер, Ф. Плот, Словарь аналитической психологии К. Юнга, Азбука-классика, 2009.
- 16. М.-Л. Фон Франц, Психология сказки, СПб, БСК, 1997.
- 17. М.-Л. Фон Франц, Архетипические паттерны в волшебных сказках, М., Класс, 2007.
- 18. Дж. Ходоров, Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение, М., Когито-центр, 2008.
- 19. Дж. Холл, Юнгианское толкование сновидений, СПб., БСК, 1999.
- 20. Дж. Холлис, Перевал в середине пути, М., Инфра-М, 2002.
- 21. Н. Шварц-Салант, Чёрная ночная рубашка, М., ИКСР, 2008.
- 22. Юнг, Уилрайт, Нойманн и др., Анима и Анимус, М., МААП, 2008.
- 23. П. Янг-Айзендрат, Ведьмы и герои, М., Когито-центр, 2005.

## Ссылки

- Портал, посвящённый Карлу Густаву Юнгу и аналитической психологии. (<http://www.jungland.ru>)
- Основные понятия аналитической психологии (<http://www.psychology.su/category/analiticheskaya-psixologiya-yunga/>)
- Московская ассоциация аналитической психологии (МААП) (<http://www.maap.ru/>)
- International association for analytical psychology (IAAP) (<http://www.iaap.org/>)

Категория: Незавершённые статьи по психологии

Категория: Аналитическая психология

Аналитическая психология

---

# Источники и основные авторы

**Аналитическая психология** *Источник:* <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54065565> *Редакторы:* Abc82, Akim Dubrow, Andrushinas1985, AntoMi, Be nt all, Christina Bedina, Corsar8888, Dmitri Lytov, Fractaler, Grey horse, INS Pirat, Ibis, Impro, Kat233, Kovani, Lazyhawk, Loveless, Nuhets, OckhamTheFox, Pstupin, Sardur, Vald, Wolf-17x, Zofo, Андрей Кондратов, Антон Самарский, Злобин П.С., Фидель22, Юлиана Пучкова, 22 анонимных правок

## Лицензия

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)