

Владислав Милевский

18+

Что такое

психоанализ?



Владислав Анатольевич Милевский

Что такое психоанализ?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37665324

ISBN 9785449342164

Аннотация

В книге рассматриваются основные принципы психоанализа с точки зрения их пользы для современного человека 21-го века. Автор предлагает свое понимание и ответы на вопросы: что такое психоанализ? зачем он нужен? как он помогает человеку?

Содержание

Определение психоанализа	5
Не верьте тому, что говорят	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Что такое психоанализ?

**Владислав Анатольевич
Милевский**

© Владислав Анатольевич Милевский, 2018

ISBN 978-5-4493-4216-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Определение психоанализа

В первую очередь психоанализ – способ излечения душевных расстройств человека путем исследования или анализа его субъективных переживаний. Сущность психоаналитической техники заключается в методе свободных ассоциаций, когда обратившемуся к психоаналитику человеку (анализанту) предлагают свободно высказываться или говорить все, что «приходит в голову». Аналитик, в свою очередь, помогает путем интерпретаций справляться с разного рода препятствиями, сопротивлениями на пути ассоциирования, сопоставляет чувства и отношение к себе со стороны анализанта с его прежним опытом взаимоотношений (явление переноса). С другой стороны, психоанализ – это научная теория, объясняющая работу психики человека, а также основа для понимания человеческого общества в его различных проявлениях.

Важным в психоанализе является понятие бессознательного – представление о том, что в психике человека существует психическая деятельность, которая самим человеком не осознается, однако активно влияющая на его мысли и поступки.

Психоанализ называют еще глубинной психологией, зачастую к нему обращаются, когда другие краткосрочные методы не могут оказать действенной помощи. Длительность

и неспешный характер психоаналитической терапии обусловлен одной из самых главных истин человеческой жизни, состоящей в том, что люди ни от чего не отказываются с легкостью. Действительно, невозможно за короткий срок изменить то, что нарабатывалось годами и стало привычным способом существования.

На мой взгляд, в нашей стране недостаточно развита сфера оказания психологической помощи населению. Речь не идет о психически больных людях, психотического уровня функционирования, для которых существуют психоневрологические диспансеры, с которыми работают психиатры и психотерапевты, специалисты с высшим медицинским образованием. Речь идет о здоровых людях, испытывающих разнообразные проблемы в своей жизни, нуждающихся в психологической помощи, заботящихся о своем душевном здоровье и развитии.

Психологи и психоаналитики работают со здоровыми людьми без признаков психотической патологии и органических поражений мозга, испытывающих различные жизненные затруднения, в частности:

- проблемы в отношениях, семье и браке;
- проблемы, связанные с разводом, утратой;
- переживание измены супруга или супруги;
- неуверенность в себе, заниженная самооценка;
- страх и тревожность, различные фобии;
- депрессия и одиночество, апатия, потеря интереса к жизни.

ни, потеря смысла жизни;

кризис среднего возраста, сложности поиска себя; навязчивости в мыслях и поведении, зависимости; психосоматические заболевания.

В ходе психоаналитической терапии симптомы, вызывающие страдание и представляющие собой компромиссное образование в результате адаптации психики к внешней реальности, разрешаются вследствие осознания и проработки вызывающих их причин – внутренних конфликтов личности, которые родом из детства и проявляют себя бессознательно.

Психоанализ позволяет повернуться человеку лицом к самому себе и собственной жизни, провести внутреннее исследование. Ему открывается множество непонятого, ранее неизвестного и скрытого, перед ним – тысячи загадок, которые предстоит отгадать и расшифровать. Это активная деятельность наблюдения за самим собой раскрывает перед человеком буквально новый мир – он видит больше связей между фактами и событиями, замечает оттенки, свойства, особенности взаимоотношений, которые ранее не замечал.

Чем больше ему открывается понимания, тем яснее он видит причины происходящего в его жизни, становится сильнее и увереннее, успешнее в любви, работе и в отношениях с другими людьми.

Не верьте тому, что говорят

Казалось бы, мы так много говорим: на работе, дома, с коллегами, друзьями, незнакомыми и близкими людьми, включаем телевизор – и там умно и долго говорят. Зачем нужен еще кто-то (психолог, психоаналитик), с кем можно поговорить?

Мне представляется, что всё перечисленное не всегда является искренним и честным. Обычно в разговоре предполагается, что мы говорим то, что от нас ожидают услышать. Вызывает начальник – мы говорим ему те слова, которые он ожидает услышать от нас. А как иначе? Сам же себе не враг! Звонит любимый или любимая – мы, как учат в книжках популярной психологии, говорим ему или ей нужные слова, «строим» отношения. Все вполне оправданно – мы действительно хотим показать себя с выгодной стороны, более правильными, стать «лучшей копией себя», стремимся к достижению своего идеала Я. Проблема в том, что эти рациональные, «правильные» речи закрывают от нас истинный мир собственных переживаний и чувств, которые, по-сути, и есть Я, наше настоящее Я. Мы даем логичные, умные, наполненные причинно-следственными связями ответы, те, которые от нас ожидают, которые принесут нам успех в обществе, в котором мы живем, но они никак не связаны с нашими чувствами и переживаниями, с нашим подлинным Я.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.