



Юнгианската психотерапия и психоанализа е метод, който трансформира съзнанието и подпомага това, което Юнг нарича процес на психично оцялостяване (индивидуация).

1) Както юнгианската психотерапия, така и юнгианската анализа, се основават върху откритието на Юнг, че във всеки един от нас съществува център, който направлява нашето личностно развитие. Този център, който той нарича цялостна личност (Self), ни изпраща символни съобщения, които, ако бъдат разбрани и осъществени, ни позволяват да станем цялостни, уникални и психично благополучни личности. Такива символни съобщения се съдържат в нашите сънища, визии, образи и асоциации. Те могат да ни послужат като инсайти, които, ако бъдат взети предвид, могат да ни правят по-цялостни, по-осъзнати и да ни водят към по-добър и по-благополучен живот. Методът на Юнг фокусира върху образите, които спонтанно се появяват в сънищата, фантазиите и други форми на несъзнаваното. Тези образи са от изключителна важност, защото те имат силата да трансформират съзнанието.

2) Юнгианската психотерапия и анализа е относително дълготрайна връзка между двама души, терапевт и пациент, и е насочена към изследване на несъзнаваното на пациента, неговото съдържание и процеси. Целта на терапията е да бъде облекчено някакво психично състояние, което не може повече да се понася поради намесата му в съзнавания живот. Смущението може да бъде невротично по своя характер или проява на по-дълбоко заложен психотична тенденция. Макар да започва с болестното разстройство, юнгианската психотерапия може да включва и

процес на индивидуация, дълбочината на който се определя от самия пациент. Важна особеност на юнгианската психотерапия и анализа е, че пациентът и терапевтът се разглеждат като повече или по-малко равни участници в терапевтичното взаимодействие. Двамата се намират в диалог, който създава, както намерено, така и спонтанно, общо преживяване, което бива изследвано. Терапевтичният процес е уникален, а синтеза и разбирането на диалектичния диалог, които се разгръща между пациента и терапевта създава общо поле, в което се разгръща лечението. Терапевтът участва в този процес не по-малко от пациента. Нещо повече, терапевтичното взаимодействие води до активиране на лекуващия доктор вътре в пациента, и обратно, пациентът активира лечебната функция на терапевта. Така двамата предприемат съвместно пътуване, в което се изследват непознати територии. Единствената разлика между пациента и терапевта е тази, че терапевтът е по-запознат с територията на психиката, така че може да подпомага разбирането на изцеляващия процес, разгръщаш се в пациента. Някои предпочитат да използват думата клиент. Ние сме склонни да мислим, че пациент е по-адекватна дума, защото тя фокусира върху желанието на този, който идва за терапия, да стане по-добре. Освен това, много често ние не можем да забележим, че ставаме по-добре, преди да открием пациента в себе си.

3) Важна характеристика на юнгианската анализа и психотерапия е разбирането за психопатологията, разстройството или на синдрома. Според Юнг патологията има цел или тя е част от процеса на изцеление. Симптомите не трябва да бъдат избягвани или отклонявани, защото изцелението включва осъзнаването на техния смисъл.

Не случайно думата психопатология включва следните думи: психе (psyche) = душа, патос (patos) = страдание, логия (logos) = смисъл.

С други думи, психопатологията в юнгианска перспектива се разглежда най-вече като разкриваща “смисъла на страданието на душата.”

4) Както Фройд, така и Юнг работят със сънища на пациента. За Юнг обаче сънищата са ценни не защото зад тях се крият неосъзнати желания. За него

сънищата са ценни, защото представят неотредактиран, чист израз на ситуацията на клиента от гледна точка на несъзнаваното. Сънищата са повече от причинно-следствени съобщения от миналото. Те ни предлагат да видим нашата ситуация от различна гледна точка, тази на несъзнаваното и по този начин допълват погледа на нашето съзнание. Ако сънищата бъдат разбрани, ние можем да разкрием неочаквани аспекти в нашата ситуация, които съзнанието не вижда. Образите в сънищата са символен израз на живата психика, която включва различни аспекти на нашата цялостна личност. Ето защо работата със сънищата подпомага процеса на индивидуацията.

5) Разликата между юнгианската психотерапия и анализа най-често се прави въз основа на интензитета, дълбочината, честотата на сеансите и продължителността на работата, наред с реалистичната преценка на психологичните възможности и ограничения в клиента. Според Юнг юнгианската психоанализа е конфронтация с личното и колективно несъзнавано, която изисква значителен морален кураж. Подходяща е за тези, които са готови да се потопят в дълбините на психиката си и да се срещнат с образите на “другия” в тях. Юнгианската анализа включва 4 стадии на лечение: катарзис или пречистване, просветление, интеграция и трансформация. Резултатът от анализата е психично оцялостяване, по-голяма съзнателност, вътрешна свобода и развит усет за символните аспекти на действителността. Юнгианската психотерапия няма толкова радикални цели като психичното оцялостяване, но също както и анализата, тя се фокусира върху интегрирането на несъзнавания материал, което позволява да се освободи значителна психична енергия, да се постигне по-голяма осъзнатост и по-високо психично благополучие. Най-често юнгианската психотерапия се провежда по 1 час седмично от специално обучен психотерапевт с юнгианска ориентация. Продължителността на терапията варира в зависимост от потребностите и проблемите на пациента. Юнгианската психотерапия е обикновено начален етап в юнгианската анализа, която цели цялостна трансформация на съзнанието, интегриране на личното и колективно несъзнавано, създаване на нов център на личността.