**Метод анализа ранних детских воспоминаний клиента**

В работе со взрослыми применяются приемы ана­лиза речевых метафор, визуализации, конфронтации, анализ сно­видений и др. Но все же главные результаты консультирования А. Адлер связывал с *методом анализа ранних детских воспоминаний* клиента.

Он считал, что случайных воспоминаний не бывает: все, что вспоминается в конкретный момент, переживается человеком как связанное с его текущей ситуацией и жизнью в целом. Если меня­ется стиль жизни, на ум приходят другие воспоминания или же старые получают новую интерпретацию. Самое раннее воспоми­нание имеет исключительное значение для понимания проблем клиента по двум причинам: во-первых, в нем содержится фунда­ментальная оценка человеком самого себя, поскольку это одно из первых самостоятельных жизненных обобщений, во-вторых, это субъективная стартовая точка, с которой человек строит историю самого себя и своей жизни.

Клиенты обычно легко идут на то, чтобы письменно изложить воспоминания, относящиеся к 3-4-му годам жизни, поскольку видят в них просто набор фактов. Устанавливать достоверность сроков и даже самого содержания воспоминаний не нужно, по­скольку для консультанта неважно, идет речь о реальных событиях из жизни клиента или это рассказ с чужих слов и даже фантазия. Они важны именно в той мере, в какой они за таковые принима­ются личностью: их значение — в приписывании им определен­ной значимости, перенесенной в настоящее и будущее. Иногда, чтобы помочь клиенту актуализировать раннее воспоминание, можно рассказать свое собственное воспоминание и даже предло­жить клиенту «придумать воспоминание». Обычно для анализа используются от 3 до 10 воспоминаний.

Являясь проективной методикой, анализ ранних воспомина­ний разделяет их главный недостаток — произвольность интер­претаций. Сам А. Адлер не оставил подробно разработанной ме­тодики сбора и правил интерпретации воспоминаний. Последую­щая практика (Р. Дрейкурс, Д. Динкмейер, Т. Суини и др.) выра­ботала некоторый инструментарий (например, опросники ранних воспоминаний), но чаще речь идет об анализе свободного изло­жения нескольких ранних воспоминании. Так, он может вклю­чать: I) анализ содержательных категорий (люди, тип события, способ восприятия ситуации клиентом) и выдвижение гипотез; 2) проверку гипотез; 3) «инсайт» — постижение формулы жизнен­ного стиля автора раннего воспоминания1; 4) исследование этой формулы вместе с автором раннего воспоминания. Прочитать раннее воспоминание, по А. Адлеру, означает очень близко при­близиться к пониманию *сути* другого человека. Наиболее сущест­венными являются третий этап работы, результатом которого ста­новится совместное с клиентом «извлечение» индивидуальной фор­мулы жизненного стиля («Жизнь — это...», «Жить — значит...»), и четвертый — ее терапевтическая проработка в необходимом для клиента направлении. Анализ ранних детских воспоминаний мо­жет проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме.

*Сапогова Е.Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Е. Сапогова. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 352 с.*

Что может означать наше раннее детское воспоминание?

Прочитать чужое раннее воспоминание — значит головокружительно близко подойти к постижению сути другого человека. Однако это субъективное ощущение должно остаться диагностической тайной.

Существует все же общая схема анализа воспоминаний, ее подробно рассказывает Е. Сидоренко в книге "Анализ ранних детских воспоминания й по А. Адлеру". Здесь я предлагаю свой вариант интерпретации созданный на основе вышеобозначенного источника и по своему опыту.

Итак, мы имеем на руках текст врспоминания. Это особенно важно, здесь дальше буде контент-анализ, поэтому, если у вас еще нет написанного на листе бумаги собственного воспоминания, лучше сделать это прежде, чем читать далее.

На всякий случай привожу инструкцию, по Адлеру.

      «Придя домой, и отдохнув, постарайтесь уединиться от всех и устроить так, чтобы в течение часа никто из домашних или посторонних не отвлек вас от воспоминаний. Часа, по-видимому, хватит с избытком, но пусть лучше будет время в запасе, поскольку торопиться здесь, не стоит. Возьмите лист бумаги, ручку и опишите на бумаге ваше самое раннее воспоминание. Записывайте, пожалуйста, все, что приходит в голову, не опускайте никаких подробностей, которые всплывут в вашей памяти. Запишите все, что только сможете, постарайтесь ничего не пропустить. Не стоит спрашивать у родителей или других родственников: "Когда это было? Что это было?" и т. п. Важно, что вы это помните как самое раннее свое воспоминание. Хронология неважна. Но важно, чтобы вы обязательно сделали это письменно».

***1-й этап анализа*** - фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы.

Все гипотезы - авторские, предложены Адлером. Нам важно не опровергать их и не соглашаться с ними сразу, а просто зафиксировать все, что подходит к нашему воспоминанию.

Так как направление адлерианской психологии - психоаналитическое, то соответственно одной из важных и значимых категорий анализа являются присутствующие в воспоминании люди и прежде всех - мать. Рассматривается и присутствие и отсутствие матери, как фигуры, в воспоминании.

* 1. *Мать.*

Имеет значение присутствие матери в ранних воспоминаниях и ее отсутствие.
а) присутствие матери в ранних воспоминаниях проявляется у человека с жизненным стилем избалованного ребенка;

б) мать может присутствовать в ранних воспоминаниях тех субъектов, которые испытывали недостаток ее внимания;

в) мать может присутствовать в ранних воспоминаниях хорошо адаптированных благодаря ей субъектов;

г) отсутствие матери может проявляться у тех людей у которых есть чувство, что мать ими пренебрегала;

д) отсутствие матери также может говорить о том, что ребенок к ней не привязан, не удовлетворен своей жизненной ситуацией;

е) отсутствие матери может быть связано с рождением младшего ребенка в семье и как следствие с «детронизацией (свержением с трона).

Следуя классическим канонам анализа необходимо записать на отдельном листочке ВСЕ гипотезы, которые соответствуют категории, даже если они противоречат друг другу!

Далее - присутсвие отца. И снова фиксируем по порядку, все, что нам подходит!

*1.2. Отец.*

а) присутствие отца в ранних воспоминаниях может наблюдаться в тех случаях, когда ребенок обращается к отцу из-за неудовлетворенности отношениями с матерью и/или в связи с рождением следующего ребенка;
б) отец может присутствовать в ранних воспоминаниях избалованного ребенка восстающего против своего отца
в) отсутствие отца не анализируется

*1.3. Братья и сестры.*

а) присутствие в ранних воспоминаниях брата или сестры может свидетельствовать о детронизации;
б) субъект находится в состоянии соперничества с сиблингом;
в) присутствие братьев и сестер может означать несамостоятельность, зависимость от сиблинга;
г) присутствие братьев и сестер также может означать развитие социальных чувств и сотрудничества.

*1.4. Двоюродные братья и сестры*

а) присутствие двоюродного брата или сестры того же пола – расширение поля социального действия, распространение его за пределы семьи;
б) присутствие двоюродного брата или сестры противоположного пола – возможно, есть трудности во взаимодействии с противоположным полом.

*1.5. Бабушки, дедушки и остальные родственники.*

а) присутствие бабушки, дедушки и/или остальных родственников может свидетельствовать о том, что они баловали ребенка;
б) присутствие бабушки, дедушки и/или остальных родственников, но исключение остальных людей и как следствие недостаточная социальная адаптация.

*1.6. Посторонние, чужие люди: гости, друзья, соседи и пр.*

а) присутствие посторонних чужих людей (гостей, друзей, соседей) - ребенок осознает себя как часть общества, распространяет свой интерес за пределы семьи, сотрудничество, хорошая социальная адаптация исследуемого;
б) посторонние люди как опасность;
в) несамостоятельность и страх остаться одному.

*Тип события:*

1. Опасность, несчастный случай, телесные наказания и т.п.: это может свидетельствовать о преувеличенной тенденции сосредотачиваться преимущественно на враждебной стороне жизни. «Чувство беспомощности, преувеличение опасности и трудности жизни, страх перед неудачей и провалом, страх, что не добьется успеха в жизни, концентрация внимания на опасности падения».
2. Болезни и смерть: страх перед ними; часто присутствуют в воспоминаниях врачей, что является следствием стремления лучше подготовится к встречи с ними. Иногда такие дети начинают навязчиво интересоваться смертью.
3. Проступки, кражи, сексуальный опыт и др.: указание на огромные усилия, для того чтобы избегать их в дальнейшем;
4. Новые жизненные ситуации. Воспоминание о первом посещении детского сада или школы, показывает, какое большое впечатление оказывают на человека новые жизненные ситуации.
5. Ситуация оценки со стороны окружающих.

*Оценка поведения субъекта:*

Отъединенное – общительное
Пассивное – активное
Враждебное – доброжелательное
Зависимое – независимое
Эмоциональное переживание среды субъектом:
Угрожающая – дружественная
Отвергающая – принимающая
Утратил уверенность в себе – уверен в себе
Угнетен – радостен
С ним дурно обращаются – с ним хорошо обращаются

*Исследование цели.*

Активность-пассивность субъекта:
Активный подход — субъект сам решает совершить какое-либо действие
1. Инициативное преследование цели.
2. Исследование цели путем установление собственных правил и игнорирование барьеров.
3. Преследование цели с помощью окольных, фиктивных или тщательных усилий.
Пассивный подход — это действие является результатом решений или действий других людей.
1. «Ведомое» преследование цели, когда не принимается ничего такого, что превышало бы требование ситуации.
2. Пассивное сопротивление – субъект подчиняется с завистью и враждебностью прилагает минимальные усилия.
3. Субъект действует без уверенности в собственном стремлении чего-то добиться, он в сомнениях и депрессии, внутренне уже оставил надежду.

*Способ восприятия ситуации субъектом.*

*Преобладающий вид чувствительности.*

У ребенка, который страдал от трудностей со зрением и который научил себя смотреть более тщательно, мы обнаружим склонность к зрительным запечатлениям.

Его воспоминания будут начинаться со слов: "Я увидел вокруг себя" — или с описания предметов различного цвета и формы.

Ребенок, у которого были трудности с движением и который хотел ходить, бегать или прыгать, выкажет эти интересы... События, запоминаемые из детства, должны быть очень близкими к основному интересу индивидуума; а если мы знаем его главный интерес, то мы знаем его цель и стиль жизни.

Поэтому ранние воспоминания так важны в профессиональном консультировании.
Часто бывает, что дети или взрослые интересуются какими-то вещами потому, что они их выстрадали. ..

Вот случай с человеком, страдающим астмой. Он был туго перевязан на уровне легких в детстве в связи с каким-то недомоганием и в результате развил в себе необычайный интерес к способам дыхания.

Некоторые люди настаивают на том, что самый важный орган — это желудок, и мы обнаружим, что и в этих случаях ранние воспоминания будут соответствовать более поздним проявлениям этого убеждения.

Зачастую мы узнаём и о других интересах — например, зрительных, слуховых или моторных, — что дает нам ключ к неудачам в школе, ошибкам в выборе профессии и указывает на род занятия, который больше соответствует подготовке данного человека к жизни.

То, что он был избалованным ребенком, раскрывается тем фактом, что в ситуации присутствует озабоченная мать.

**2-й этап** - предлагается прочитать все гипотезы, записанные на I этапе, и вычеркнуть те из них, которые опровергаются какими-либо другими элементами воспоминания.

**3-й этап** - предлагается сосредоточиться удобным для себя способом и попытаться постичь формулы жизненного стиля автора воспоминаний.

Работать поначалу лучше в режиме мозгового штурма — продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.
Затем на основе анализа этих идей должна быть выведена отточенная формула жизненного стиля, начинающаяся со слов, предложенных Адлером, например: «Жизнь — это...» или: «Жить — значит...».

**4-й этап анализа,** мы переходим к исследованию вместе с автором ранних воспоминаний той жизненной формулы, которую мы составили, — то это означает, что от диагностической, исследовательской задачи мы переходим к задаче психотерапевтической, а это требует уже другого договора с клиентом, других условий и других методов работы.

Схема контент-анализа ранних воспоминаний, в основе которой лежат их пространственная организация и паралингвистические параметры. Она включает выделение и оценку ряда элементов воспоминания:

1) характеристика "психологического пространства":
а) его объем: суженный (например, комната, детская кроватка) - расширенный (например, улица, двор);
б) его насыщенность определенными объектами: действующими реальными персонажами, вербально обозначенными, но отсутствующими в описанной сцене персонажами (например, "мамы нет"), а также объектами живой и неживой природы (например, радио, машина, песня);
в) положение в пространстве главного персонажа (ребенка) и других персонажей, обозначенных объектов: степень их удаленности друг от друга, наличие связующих (например, дорога, телефон) или разделяющих элементов (например, борт коляски, стены комнаты);
2) активность субъекта в организации своего "психологического пространства":
а) степень активности;
б) способы преодоления разобщенности или достижения автономности (включая психологическую цену применения этих способов);
в) направленность на совместную деятельность: наличие "Я-ситуации" (ребенок не включен во взаимодействие с другими персонажами) или "Мы-ситуации" (ребенок взаимодействует с другими персонажами);
3) типичные психологические затруднения и их отражение в характере осознавания и стиле их разрешения;
4) особенности эмоционального реагирования: вербализация переживаний и степень их осознания, динамика эмоций, эмоциональный фон.

*Стадии психосексуального развития и соответствующие им темы ранних воспоминаний.*

Психосоциальные (психосексуальные) стадии развития
A. Оральная стадия. Темы воспитания, удовлетворения желаний — или недоверия и лишения чего-либо.
B. Анальная стадия. Темы бунтарства, неподчинения, нанесения вреда себе или другим — или послушания, чистоплотности, заботы об имуществе
C. Фаллическая стадия. Темы получения удовольствия от власти и силы, или боязни наказания за это удовольствие, или сексуальные темы
D. Эдипова стадия. Темы вражды, соревнования или гармоничных действий в семейном треугольнике
E. Латентная стадия. Темы какой-либо совместной со сверстниками активности; принятия или отвержения группой; индивидуальных достижений.

Это основная интерпретационная схема анализа, обобщенный, систематизированный опыт разных авторов.

*Пузанкова В.А. Что может означать наше раннее детское воспоминание? / Сайт Психологи на b17.ru. – URL: https://www.b17.ru/article/childhood\_memory/*