
इकाई 4 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ

इकाई की रूपरेखा

* सुरेश पठारे एवं रमेश पठारे

- 4.0 उद्देश्य
- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 परामर्श में प्रयुक्त होने वाली संज्ञानात्मक विधियाँ
- 4.3 मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ
- 4.4 सारांश
- 4.5 शब्दावली
- 4.6 कुछ उपयोगी पुस्तकें

4.0 उद्देश्य

पिछली इकाई में हमने परामर्श की बुनियादी सहायता और व्यवहार विधियों पर चर्चा की। पहले ही बताया जा चुका है कि परामर्श में अनेक दूसरी विधियाँ भी हैं। इन सभी विधियों को प्रस्तुत करना संभव नहीं है। तथापि, यहाँ हम दो महत्वपूर्ण विधियों की चर्चा कर सकते हैं जिनका प्रयोग आमतौर पर परामर्श में किया जाता है जैसे संज्ञानात्मक विधियाँ (Cognitive Techniques) और मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ (Psychoanalytical Techniques)। संज्ञानात्मक विधियाँ चिंतन के त्रुटिपूर्ण तरीकों पर बल देती हैं और परामर्श में मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ अहम रक्षा तंत्रों (ego defense mechanisms) को नियंत्रित करने पर जोर देती हैं। इस इकाई में हमारा उद्देश्य परामर्श प्रक्रिया में इन दो विधियों की बुनियादी अवधारणाओं और अनुप्रयोगों (applications) पर प्रकाश डालना है।

इस इकाई को पूरा करने के बाद आप :

- परामर्श की संज्ञानात्मक विधि की बुनियादी अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे;
- कुछ संज्ञानात्मक विकृतियों (distortions) का वर्णन कर सकेंगे; और
- आधुनिक परामर्श में इसकी उपयोगिता के संदर्भ में मनोविश्लेषणात्मक विधि की अवधारणा और प्रासंगिकता को स्पष्ट कर सकेंगे।

4.1 प्रस्तावना

इस इकाई में संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियों को प्रस्तुत किया गया है जिनका प्रयोग परामर्शदाताओं द्वारा परामर्श की प्रक्रिया और सेवार्थियों की सहायता करने में किया जाता है। संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ सूक्ष्मदृष्टि चिकित्साओं (Insight Therapies) की श्रेणी के अंतर्गत आती हैं। इस प्रकार की चिकित्सा को "वार्ता चिकित्सा" (Talk therapy) कहा जाता है। अपने अनुभवों के बारे में बातचीत करने से आप जिन कठिनाइयों का सामना करते हैं, उन्हें समझने में सहायता मिलेगी और उनका

*प्रो. सुरेश पठारे, सीएसआरडी, अहमदनगर; डॉ. रमेश पठारे, एसएनडीटी महिला विश्वविद्यालय, पूणे

संभावित समाधान प्राप्त होगा। इस श्रेणी में चिकित्साओं के सामान्य प्रकार मनोविश्लेषण (psychoanalysis), मनोगतिक उपागम (psychodynamic approaches), सेवार्थी केंद्रित उपागम (client centered approaches) और संज्ञानात्मक चिकित्सा (cognitive therapy) हैं। इन सभी विभिन्न संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक मनोचिकित्साओं पर चर्चा करने में बहुत अधिक समय और स्थान की आवश्यकता होगी। अतः हमारा विचार आपको कुछ विधियों से परिचित कराना है, जिनका प्रयोग साधारणतौर पर इस श्रेणी के अंतर्गत परामर्श के दौरान किया जाता है।

यहाँ पर संज्ञानात्मक और विश्लेषणात्मक चिकित्साओं में प्रयोग की जानेवाली बुनियादी अवधारणाओं, पृष्ठभूमि और कुछ सामान्य विधियों को संक्षेप में स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है। इस इकाई को दो भागों में विभाजित किया गया है। पहले भाग में परामर्श की बुनियादी अवधारणा और संज्ञानात्मक विधि की चर्चा की गई है। दूसरा भाग अवधारणा और मनोविश्लेषणात्मक विधि के बारे में है।

4.2 परामर्श में प्रयुक्त होने वाली संज्ञानात्मक विधियाँ

बुनियादी अवधारणाएं : परामर्श में प्रयोग की जानेवाली संज्ञानात्मक विधियों पर चर्चा करते समय, व्यक्ति को इसका अर्थ और अवधारणा समझने की आवश्यकता है। परामर्श में संज्ञानात्मक विधियों की परिभाषा किसी ऐसी चिकित्सा के रूप में की गई है जो इस विश्वास पर आधारित है कि व्यक्ति के विचार व्यक्ति क्या महसूस करता है, उससे सीधे जुड़े हैं। जो परामर्शदाता संज्ञानात्मक क्षेत्र में कार्य करते हैं, वे सेवार्थियों की सहायता करके उनकी आज की समस्याओं का समाधान करने में सहायता करते हैं ताकि उस विकृत (भ्रामक) चिंतन की पहचान की जा सके जो संवेगात्मक कष्ट (emotional discomfort) उत्पन्न करता है। इन विधियों में समस्या के ऐतिहासिक कारण पर बहुत कम बल दिया जाता है। बल्कि आधुनिक चिंतन के साथ उन गलत तरीकों को पहचानने पर जोर दिया जाता है जो सेवार्थी के लिए निराशा पैदा कर रहे हैं। संज्ञानात्मक चिकित्साओं में संवेग-तर्क चिकित्सा (Rational-Emotive), संज्ञानात्मक-व्यवहारपरक चिकित्सा (Cognitive-Behavioural therapy), वास्तविकता चिकित्सा (Reality therapy) और संव्यवहार विश्लेषण (Transactional Analysis) शामिल हैं। इन पर आगामी भागों में चर्चा की जाएगी।

परामर्श में प्रयोग होने वाली संज्ञानात्मक विधियाँ इस धारणा पर आधारित हैं कि जिस ढंग से व्यक्ति सोचता है, यह सब व्यक्ति के महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके पर प्रभाव डालता है। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में, यह अनुभव किया जाता है कि चिंतन (सोचने) के त्रुटिपूर्ण विन्यास (faulty patterns) तनाव संबंधित, संवेगात्मक परेशानियाँ पैदा कर सकते हैं, जैसे चिंता, अवसाद, अति तनाव, आदि। इन संवेगात्मक परेशानियों (अशांतियों) पर नियंत्रण करने और बेहतर अनुभव करने के लिए, मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों को अपने चिंतन के तरीकों को बदलना होगा। संज्ञानात्मक चिकित्सा में पहले अकार्यात्मक विचार (dysfunctional thoughts) की प्रक्रियाओं को पहचानना है और फिर उनका सुधार करना है।

त्रुटिपूर्ण चिंतन के तरीके और संज्ञानात्मक विधि का प्रयोग

इस अवस्था में कुछ अकार्यात्मक विचारों और त्रुटिपूर्ण चिंतन के तरीकों को जानना उपयुक्त रहेगा। यह हमें चिंतन के त्रुटिपूर्ण तरीकों को जानकारी और इन अकार्यात्मक विचार प्रक्रियाओं (thought processes) को सुधारने की आवश्यकता प्रदान करेगा।

चिंतन के त्रुटिपूर्ण तरीकों में संज्ञानात्मक विकृतियाँ, बारंबार अंतर्वेधित विचार (repeated intrusive thoughts), अवास्तविक धारणाएँ, आदि शामिल हैं।

क) संज्ञानात्मक विकृतियाँ अथवा भ्रांतियाँ (Cognitive Distortions)

ये चिंतन विन्यास ही हैं जो नकारात्मक ढंग से वास्तविकता को विकृत करते हैं और जो विश्व वास्तव में हैं, उसकी अपेक्षा व्यक्तियों को यह विचार करने के लिए प्रेरित करते हैं कि विश्व प्रतिकूल है। संज्ञानात्मक विकृतियों के कुछ उदाहरण स्वेच्छाचारी अनुमान (arbitrary inference) है जो अनुचित निष्कर्ष निकालने से संबंधित हैं। एक अन्य विकृति चयनात्मक निरपेक्षता (selective abstraction) है जिसका अर्थ एक विस्तार अथवा एक पक्ष पर ध्यान देना है और अन्य पहलुओं अथवा शेष तस्वीर की उपेक्षा करना है। कभी-कभी यह अति साधारणीकरण (over-generalisation) होता है जिसमें सामान्य निष्कर्ष निकाल लिया जाता है जो संपूर्ण घटना का पता लगाए बिना सीमित घटना पर आधारित होता है। इसके अतिरिक्त कई बार, अतिरंजन (magnification) हो जाता है जिसका अर्थ है छोटी-छोटी बातों अथवा घटना को बढ़ा-चढ़ा कर कहना जिसे राई का पहाड़ खड़ा करना भी कहा जाता है। कभी-कभी न्यूनतमकरण (minimization) होता है जिसके अंतर्गत सकारात्मक विशेषताओं को कम करके आंका जाता है। संवेगात्मक अशांतियों के मामलों से निपटते समय, परामर्शदाता को चिंतन विन्यास में उन विकृतियों का पता लगाने की आवश्यकता होती है जो संवेगात्मक अशांति उत्पन्न करती हैं और उन पर नियंत्रण करने में सेवार्थी की सहायता करते हैं।

ख) पुनरावृत्त अंतर्वेधी (स्वचालित) विचार (Repeated Intrusive (automatic) Thoughts)

ये नकारात्मक विचार होते हैं जो सचेतन मन (Conscious mind) को प्रभावित करते हैं। इन विचारों को पुनरावृत्त अंतर्वेधी विचार कहा जाता है।

विचारों की इस श्रेणी के अंतर्गत व्यक्ति या तो कम आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास की कमी प्रदर्शित करता है अथवा अत्यधिक आत्म-अवमूल्यन (self-depreciation) प्रदर्शित करता है। अपने विचार व्यक्त करते समय, व्यक्ति आमतौर पर इस प्रकार के कथनों का प्रयोग करते हैं, जैसे - मैं इसे नहीं कर सकता, मैं इसे करने में असमर्थ हूँ, मैं असफल हो रहा हूँ, आदि। इसी प्रकार अत्यधिक आत्म-अवमूल्यन विचारों से ग्रस्त व्यक्ति स्वयं की आलोचना करता है और इस प्रकार कहता है, "मुझे वह नहीं करना चाहिए था", "मुझे ज्यादा सावधान होना चाहिए था" आदि। इस विचार विन्यास की अन्य श्रेणी अत्यधिक आत्म-दोष (self-blame) अथवा बलि का बकरा (scapegoat) है। आत्म-दोष के विचारों से ग्रस्त व्यक्तियों के मामले में, वे जो कुछ होता है, उसके लिए स्वयं को अधिक दोषी मानते हैं। ऐसे विचारों को प्रायः इस प्रकार व्यक्त किया जाता है जैसे, "मैं दूसरों के साथ बुरी तरह व्यवहार करता हूँ", "मैंने अपना जीवन बर्बाद कर लिया है", "यह मेरा पूरा कसूर है", दूसरी सोचवाले व्यक्ति दूसरों को दोष देते हैं। असफलता अथवा अवांछनीय स्थितियों के लिए दूसरों पर दोष लगाया जाता है। उदाहरण के लिए, वह व्यक्ति जो अपने कैरियर में सफल नहीं है, कहता है, "अपने परिवार के कारण मेरा कैरियर सफल नहीं रहा"।

वंचन (deprivation) के विचारों के बारे में चिंतन होते हैं। चिंतन करने वाला व्यक्ति वंचन के विचारों के बारे में परिसंपत्तियों (assets) अथवा क्षमता (strength) की

अपेक्षा देनदारियों (दायित्वों Liabilities) अथवा अक्षमताओं पर ध्यान देता है। उदाहरण के लिए, इस प्रकार के विचार विन्यास वाले व्यक्ति हमेशा अपने विचार ऐसे व्यक्त करते हैं, “मैं बहुत कमजोर हूँ”, “मैं अंग्रेजी नहीं जानता”, “मेरे दोस्त अमरीका में रहे हैं, मैं तो दिल्ली में भी नहीं हूँ” आदि।

इसके अतिरिक्त अविवेकपूर्ण निषेधों (irrational injunctions) के विचारों वाले व्यक्ति अधिक उत्तरदायित्वों अथवा कठिनाइयों को मान लेने पर बल देते हैं। ऐसे विचारों को उनके इन कथनों से समझा जा सकता है, जैसे, “मुझे अपने परिवार के बारे में बहुत कुछ करना चाहिए”, “मुझे कठिन परिश्रम करना और अधिक धन कमाना चाहिए”, आदि।

ग) अवास्तविक धारणाएँ (Unrealistic assumptions)

यह चिंतन का अन्य अकार्यात्मक अथवा निष्क्रिय तरीका है जो व्यक्ति के लिए संवेगात्मक अशांतियों का कारण है। अवास्तविक धारणाएँ वे अपेक्षाएँ अथवा लक्ष्य हैं जिन्हें प्राप्त नहीं किया जा सकता है और व्यक्ति सोचता है कि उसे उन लक्ष्यों को प्राप्त करना ज़रूरी है अथवा प्राप्त करना चाहिए। इन लक्ष्यों को प्राप्त न होने से प्रायः कम आत्म-महत्व के विचार उत्पन्न होते हैं। अवास्तविक धारणाओं के उदाहरण हैं : “प्रत्येक को चाहिए कि वह मुझे प्यार करे।” “मैं कुछ करता हूँ, उसमें मुझे असफल नहीं होना चाहिए।” “मुझे कक्षा में प्रथम आना चाहिए।” “मुझे दक्ष होना चाहिए”, “मैं तब तक प्रसन्न नहीं रह सकता जब तक मेरे पास बहुत धन नहीं होगा” आदि। अवास्तविक धारणाएँ व्यक्ति को दुखी बनाती हैं और परिवार में अशांति लाती हैं।

इस प्रकार की घटनाओं के संबंध में यह ध्यान रखें कि कुछ त्रुटिपूर्ण विचार प्रक्रियाएँ प्रायः एक साथ घटित होती हैं। यह देखा जाता है कि निराश व्यक्ति अपने मौजूदा और भविष्य के अनुभव के साथ अपने बारे में नकारात्मक विचार रखने का प्रयास करते हैं। संज्ञानात्मक विकृतियों के फलस्वरूप कई बार वे संज्ञानात्मक त्रिक (triad) विकसित करते हैं। संज्ञानात्मक त्रिक एक साथ तीन नकारात्मक विचारों का संयोजन है। व्यक्ति स्वयं को निराशा, असहाय और व्यर्थ महसूस करता है। परामर्शदाताओं को ऐसे विचारों का पता लगाना चाहिए और विवेकपूर्ण ढंग से सेवार्थी को सोचने में उसकी सहायता करनी चाहिए।

संज्ञानात्मक विधियाँ (The Cognitive Techniques)

विकृत चिंतन पर चर्चा करने के बाद हमें विकृत विचारों के कारण संवेगात्मक अशांति से ग्रस्त सेवार्थियों की सहायता करने में परामर्शदाताओं को सहायता करनी चाहिए। विकृत विचारों से ग्रस्त सेवार्थी प्रायः परामर्शदाताओं के पास दयनीय मानसिक स्थिति में आते हैं।

आरंभ में बताया जा चुका है कि परामर्श में संज्ञानात्मक विधियाँ इस धारणा पर आधारित होती हैं कि व्यक्ति जिस तरीके से सोचता है, वह उस तरीके को प्रभावित कर सकता है जिसे वह महसूस करता है अथवा व्यवहार करता है। इन संवेगात्मक अशांतियों पर नियंत्रण करने और बेहतर महसूस करने के लिए मानसिक स्वस्थ व्यक्तियों को अपने सोचने के तरीकों को बदलने की जरूरत है। संज्ञानात्मक चिकित्सा में पहले अकार्यात्मक विचार प्रक्रियाओं का पता लगाना और फिर उन्हें सुधारना पड़ता है।

संज्ञानात्मक उपागम (Cognitive approach) की सामान्य विशेषताओं में सेवार्थियों और परामर्शदाताओं, गृह कार्य (home work) और सत्रों के बीच सहयोगात्मक संबंध शामिल है। यह संक्षिप्त अवधि का होगा। ये विधियाँ कम अवसाद (दबाव), चिंता और क्रोध संबंधी समस्याओं का उपचार करने के लिए प्रभावी होती हैं। कुछ महत्वपूर्ण विधियों का उल्लेख एक विवेकपूर्ण संवेग-तर्क चिकित्सा, संज्ञानात्मक व्यवहारपरक, वास्तविकता और संव्यवहारात्मक विश्लेषण के रूप में किया जा सकता है।

i) संवेग तर्क उपागम (Rational-Emotive Approach)

परामर्श का संवेग तर्क उपागम (rational-emotive approach) अमरीकी मनोवैज्ञानिक एल्बर्ट एलिस द्वारा विकसित सिद्धांत पर आधारित है। उनका सिद्धांत है कि प्रत्येक व्यक्ति में संवेग (भाव) होते हैं। लेकिन कुछ में संवेग होते हैं जो या तो गहरे होते हैं अथवा वे अपने कल्याण के लिए लंबे समय तक होते हैं। उनका सुझाव है कि सघन संवेगों को केवल कुछ क्षणों तक रहना चाहिए और यदि ये इससे अधिक चलते रहते हैं तो व्यक्ति को अपने चिंतन के तरीके को निकट से देखने की जरूरत है। सिद्धांत के अनुसार, इसे एलिस घटनाओं और संवेगों के एबीसी सिद्धांत कहते हैं। घटनाएं स्वयं संवेग उत्पन्न नहीं करती बल्कि हम विश्वास करने के लिए सीखते हैं अथवा इन घटनाओं के बारे में सोचते हैं और संवेगों को सृजित करते हैं। उनका यह भी मानना है कि संवेग इतने गहन होते हैं कि ये सामान्य जीवन में हस्तक्षेप करते हैं।

संवेग तर्क - परामर्शदाता सेवार्थी की यह समझने में सहायता करता है कि किस प्रकार और क्यों उसका (सेवार्थी) चिंतन अतार्किक है। इसके अतिरिक्त, परामर्शदाता अविवेकपूर्ण विचारों और अप्रसन्नता के बीच संबंध को दर्शाता है। उद्देश्य केवल चिंतन के तरीके को परिवर्तन करने और अविवेकपूर्ण विचारों का त्याग करने के लिए व्यक्ति की सहायता करना है। यह सीधे खंडन करके, प्रोत्साहित करके और मनाकर किया जाता है तथा कई बार बल द्वारा किया जाता है कि सेवार्थी जो कुछ कार्यकलाप करते हैं उनका विरोध होगा। यद्यपि परामर्शदाता सेवार्थी के विश्वासों पर प्रहार करता है, फिर भी यह उपागम चिंतन के नए तरीकों का प्रयोग करने और आगामी संवेगात्मक और व्यवहारपरक प्रस्तुतियों की जाँच-परख करने के लिए सहायता करने में अत्यंत सहायक हो सकता है। जैसा कि वास्तविकता चिकित्सा में होता है, परामर्श संबंध का एक प्रमुख कार्य नए व्यवहारों के लिए सेवार्थी को प्रोत्साहित करना और प्रेरित करना है।

ii) संज्ञानात्मक-व्यवहारपरक उपागम अथवा चिकित्सा (Cognitive-behaviour Approach or Therapy)

सूक्ष्मदृष्टि चिकित्सा का एक सामान्य रूप संज्ञानात्मक-व्यवहारपरक चिकित्सा (Cognitive Behavioural Therapy) है। यह चिकित्सा नकारात्मक विचार विन्यासों और गलत अनुकूली विश्वासों को बदलने का प्रयास करती है। गलत अनुकूली विश्वास व्यक्ति के बारे में वे विचार हैं जो आवश्यक नहीं हैं कि सच हों परंतु इनका अब भी उनके कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। संज्ञानात्मक व्यवहारपरक चिकित्सा परामर्श का एक सर्वाधिक सामान्य रूप है। व्यवहारवादी (behaviourist) के लिए, परामर्श में उन विभिन्न प्रक्रियाओं का व्यवस्थित प्रयोग सम्मिलित है। यह लक्ष्यों के अनुसार व्यवहार को विशेष रूप से बदलने के लिए होता है। प्रयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं में अनेक प्रकार की व्यापक विधियाँ होती

हैं जिन्हें अधिगम प्रक्रियाओं (Learning processes) से लिया जाता है। मनोविज्ञान में एक प्रसिद्ध अग्रणी जॉन डी. क्रुम्बोल्ट (John D. Krumboltz (1966) ने इन प्रक्रियाओं को चार श्रेणियों में प्रस्तुत किया अर्थात् क्रियाप्रसूत अधिगम (Operant learning), अनुकरणशील अधिगम (Imitative Learning), संज्ञानात्मक अधिगम (Cognitive learning) और संवेगात्मक अधिगम (Emotional Learning)।

संज्ञानात्मक व्यवहारवादियों ने कौशल अभ्यास (skill practice) और गृहकार्य (homework assignment) की व्यवहारपरक पद्धतियों को लोकप्रिय बनाने में सहायता की। व्यवहारवादियों का विश्वास है कि व्यवहार के संदर्भ में कार्रवाई देने वाला परामर्श के लक्ष्यों का उल्लेख करना उन लक्ष्यों का उल्लेख करने की अपेक्षा अधिक व्यापक स्पष्ट लक्ष्यों जैसे स्वयं को समझना अथवा स्वयं को स्वीकार करने से अधिक उपयोगी है। इसका अर्थ है कि परामर्श के परिणाम स्पष्ट व्यवहार परिवर्तनों के संदर्भ में पहचानने योग्य होते हैं। व्यवहार परिवर्तन जो परामर्श के लिए उपयुक्त है, उसके तीन उदाहरण हैं – असंतोषजनक व्यवहार का बदलना, निर्णयन प्रक्रिया (decision-making process) अधिगम और समस्या की रोकथाम (गिब्सन : 2008)। अभ्यास करने वाले व्यवहार परामर्शदाता एक ऐसे उपागम का अनुसरण करते हैं जो उस उपागम के समान है जिसे परामर्शदाता अपने सेवार्थियों की आवश्यकताओं को स्पष्ट करने और समझने में अनेक प्रकार से करते हैं। वे मनन (reflection) संक्षेपण (summarization) और खुली पूछताछ अथवा जाँच (open-ended inquiries) का प्रयोग करते हैं। तथापि व्यवहार-परामर्शदाता अनेक परामर्शदाताओं की अपेक्षा निर्देशात्मक चिकित्सा कार्यक्रमलाप करने में अधिक निर्देशात्मक भूमिका निभाते हैं। सत्रों को निर्मित करने और कार्यान्मुख (action oriented) किए जाने की आवश्यकता है। व्यवहार परामर्शदाता प्रायः एक अध्यापक अथवा प्रशिक्षक की भूमिका का दायित्व लेते हैं।

iii) वास्तविकता चिकित्सा (Reality theory)

परामर्श में अन्य विधि जिसे हाल ही के दशकों में लोकप्रियता प्राप्त हुई है वह वास्तविकता चिकित्सा की विधि है। इसे अमरीकी मनोचिकित्सक विलियम ग्लासर (William Glasser) ने विकसित किया था। वास्तविकता चिकित्सा के अनुसार, लोग अपने व्यवहार के प्रति उत्तरदायी होते हैं। ग्लासर का विश्वास है कि व्यक्ति की बुनियादी समस्या नैतिकता है और वह इस अर्थ में है कि उत्तरदायी होना मानसिक स्वास्थ्य की एक शर्त है। वह उत्तरदायित्व की परिभाषा “व्यक्ति की आवश्यकताओं को पूरा करने की योग्यता” और इस प्रकार ऐसा करने में जिम्मेदारी को परिभाषित करता है कि वह उनकी आवश्यकताओं को पूरा करने की योग्यता से दूसरों को वंचित नहीं करता। कभी-कभी परामर्शदाता यह पता लगाते हैं कि सहायता माँगने वाले व्यक्ति में अपने उत्तरदायित्व को विफल करने की भावना तो नहीं है। विफलता की भावना के साथ लोगों की सहायता का तरीका परामर्श संबंध के माध्यम से व्यवहार में उन्हें सम्मिलित करना है जिससे उन्हें सफलता प्राप्त होगी।

वास्तविकता चिकित्सा प्रेम और रचनात्मक क्रियाकलाप के लिए व्यक्ति की आवश्यकता पर आधारित है। परामर्शदाता सेवार्थी के वर्तमान कार्यकलापों को समझकर उसकी बेहतर पसंदों की योजना बनाने और उन पसंदों के लिए कार्य करने की प्रतिबद्धता प्राप्त करने के लिए सहायता करता है। यह विधि व्यवहार की उन वरीयताओं का सृजन करने के लिए सेवार्थी का मार्गदर्शन करती है जो दूसरों के साथ सफलतापूर्वक शामिल होने की दिशा में जाने के लिए सहायता करती है।

iv) संव्यवहार विश्लेषण (Transactional Analysis)

परामर्श में प्रयोग की जाने वाली संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ

संव्यवहार विश्लेषण एक अन्य संज्ञानात्मक-व्यवहार विधि है। इसके अनुसार व्यक्ति में अपने स्वयं के भाग्य चुनने और उसे दिशा देने अथवा उसे आकार प्रदान करने की क्षमता होती है। एरिक बर्न (Eric Berne) ने 1960 के दशक में इस सिद्धांत को विकसित किया और लोकप्रिय बनाया। यह सिद्धांत सेवार्थी की समीक्षा और पिछले निर्णयों का मूल्यांकन करने तथा नए अत्याधिक उपयुक्त निर्णय का चयन (choices) करने में सहायता करने के लिए तैयार किया गया है।

संव्यवहार विश्लेषण अहम (ego) पर बहुत बल देता है जिसमें तीन अवस्थाएं होती हैं : अभिभावक, व्यस्क (adult) और बालक। इनमें से प्रत्येक अवस्था व्यक्ति के प्रभारी (charge) को उस बिंदु तक ले जाती है कि उसका प्रेक्षणीय व्यक्तित्व (Observable behaviour) इंगित करता है कि "कौन प्रभारी है" (व्यस्क, अभिभावक अथवा बालक)। जब अहम की तीनों अवस्थाओं में से कोई एक अपना नियंत्रण छोड़ देती है और इसे कठोरता से विशेषकर अनुचित तरीकों से प्रभावित करती है तो सेवार्थी कठिनाई में हो जाता है और उसे मनोवैज्ञानिक सहायता की आवश्यकता पड़ती है। अहम की सभी अवस्थाओं का समुचित ढंग से प्रयोग करने के लिए अधिगम द्वारा सेवार्थी के सामाजिक जीवन को पाने में सेवार्थी की सहायता की जाती है। संव्यवहार विश्लेषण सामान्य व्यक्ति को एक स्वस्थ पालन-पोषण के परिणाम के रूप में देखता है (मैं ठीक हूँ, आप ठीक हैं)। परामर्श का अंतिम लक्ष्य संव्यवहार विश्लेषण का प्रयोग करके अनुपयुक्त जीवन स्थितियों और व्यवहारों को अधिक उत्पादनकारी व्यवहारों में परिवर्तन करके सेवार्थी की सहायता करना है। संव्यवहार विश्लेषण में एक अनिवार्य विधि एक संविदा (contract) अथवा करार है जो परामर्श-सोपान से पहले आती है। परामर्शदाता और सेवार्थी के बीच यह संविदा प्रशिक्षण का एक तरीका है तथा व्यक्ति को अपना निर्णय लेने के लिए तैयार करना है। संविदा विधि के अतिरिक्त, संव्यवहार विश्लेषण में प्रश्नावलियों, जीवन आलेखों (life scripts), संरचनात्मक विशेषण (structural analysis) भूमिका-निर्वाह (role playing), क्रीड़ा-विश्लेषण और अनुष्ठानों (rituals) "प्रहार" (प्रबलन) का प्रयोग किया जाता है। यद्यपि यह परामर्श विधि नहीं है, संव्यवहार विश्लेषण सत्रों को पूरी तरह टेपरिकार्ड किया जाता है (Gibson : 2008, पृ+- 140)। संव्यवहार विश्लेषण मूलरूप से समूह परिवेश में परामर्श सत्रों की एक प्रक्रिया है।

बोध प्रश्न 1

टिप्पणी: नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखें।

1) संज्ञानात्मक विधि की बुनियादी अवधारणा क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) संज्ञानात्मक विकृतियों की श्रेणी के अंतर्गत त्रुटिपूर्ण चिंतन विन्यास कौन-कौन से हैं?

.....

.....

.....

.....

3) परामर्श की किसी एक संज्ञानात्मक विधि की संक्षेप में चर्चा कीजिए।

.....

.....

.....

.....

4.3 मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ (The Psychoanalytical Techniques in Counselling)

परामर्श की संज्ञानात्मक विधियों पर चर्चा करने के बाद, हम अब परामर्श की मनोविश्लेषणात्मक विधियों की चर्चा करेंगे। मनोविश्लेषणात्मक विधियों पर चर्चा करने से पहले, आइए, हम इसके सैद्धांतिक आधार और बुनियादी आधार को समझें जिस पर यह विधि अर्थात् मनोविश्लेषण आधारित है।

बुनियादी अवधारणा

मनोविश्लेषण मनोविज्ञान की एक प्रणाली है जो सिग्मंड फ्रायड की खोजों से प्राप्त हुई है। मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत व्यक्तित्व को तीन प्रमुख प्रणालियों में विभाजित देखता है। इद् (id) अहम् (ego) और पराहम् (super-ego)। अनेक लोगों का मानना है कि इद्, सुखेच्छा सिद्धांत (pleasure principle) पर कार्य करता है और निजी आवश्यकताओं के प्रयास के लिए प्रेरणा प्रदान करता है। अहम् को केवल व्यक्तित्व के विवेकपूर्ण तत्व के रूप में देखा जाता है। अहम् का संपर्क वास्तविक विश्व के साथ भी है। इसी कारण यह चेतना (consciousness) को नियंत्रित करता है और यथार्थवादी तथा तार्किक चिंतन प्रदान करता है और इद् की इच्छाओं को भी नियंत्रित करता है। पराहम् मन के अंतःकरण (conscience of mind) को निरूपित करता है और नैतिक यथार्थवाद (moral realism) के सिद्धांत पर कार्य करता है। यह व्यक्ति की नैतिक संहिता (moral code) को प्रदर्शित करता है जो सामान्यतौर पर समाज की नैतिकताओं और मूल्यों के व्यक्ति के विचारों पर आधारित होती है। इसकी भूमिका के परिणामस्वरूप पराहम् एक अर्थ में पुरस्कार प्रदान करने के लिए उत्तरदायी है जैसे गर्व (pride), और स्व-प्रेम (self-love) तथा दंड जैसे दोष (guilt) की भावनाएं और इसके स्वामी के प्रति हीनता की भावना। इस प्रकार, पराहम् इद् के आवेगों के प्रति अत्यधिक जागरूक होता है और इद् को नियंत्रित करने के लिए अहम् को निर्देश देना चाहता है। फलस्वरूप, मनोविश्लेषणात्मक व्यवहार तनाव, संघर्ष और चिंता को मानव में अपरिहार्य मानता है और मानव व्यवहार, इसलिए इस तनाव को कम करता है। इस तनाव संघर्ष और चिंता से निपटने के लिए मस्तिष्क (मन) कुछ अचेतन प्रक्रियाओं का प्रयोग करता है जिन्हें अहम् रक्षा तंत्र (ego defense mechanism)

कहा जाता है। प्रत्येक व्यक्ति, इन रक्षा तंत्रों का प्रयोग करता है। कुछ अहम रक्षा तंत्रों को परिपक्व कहा जाता है क्योंकि वे अनुकूलन को प्रोत्साहित करते हैं। अन्य रक्षा तंत्र अकार्यात्मक होते हैं क्योंकि वे मनोवैज्ञानिक अथवा अंतरवैयक्तिक गलत सामंजस्य के प्रति पहले से ही प्रवृत्त होते हैं।

रक्षा तंत्र और मनोवैज्ञानिक विधियाँ

मनोविश्लेषणात्मक विधियों की चर्चा करते समय अधिक स्पष्टता प्राप्त करने के लिए आइए, कुछ सामान्य रूप से प्रयोग किए जाने वाले तंत्रों पर चर्चा करें।

- क) **प्रक्षेपण (Projection)** : यह व्यक्ति द्वारा अपने विचारों, भावनाओं और आवेगों को दूसरे लोगों पर थोपना है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति जो अविश्वसनीय है, वह यह सोचता है कि दूसरे लोग भी अविश्वसनीय हैं। यह सामान्य तौर पर बार-बार प्रयोग की जाने वाली एक रक्षा तंत्र है।
- ख) **वंचन अथवा नकार (Denial)** : वंचन अथवा नकार संघर्ष (conflict) अथवा दबाव की वास्तविकता को स्वीकार करने से इंकार करना है। यह संभवतया उस मुद्दे के कारण हो सकता है जिसे स्वीकार करने की आशंका हो। एक श्रेष्ठ उदाहरण एक शराबी का है जो यह मानने से इंकार करता है कि वह शराब पर निर्भर है। यद्यपि प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि वह मद्यपान करना बंद नहीं कर सकता। वह जोर देता है कि वह जब चाहे तब यह आदत छोड़ सकता है।
- ग) **अभिव्यक्ति (Acting Out)** : जब व्यक्ति अपने संवेगों पर पर्याप्त नियंत्रण नहीं रख पाता, तब यह संवेगों की अपरिपक्व अभिव्यक्ति कहलाती है। इस रक्षा तंत्र का उदाहरण वह व्यक्ति है जो टोपी (hat) के गिरते ही चिल्लाता है, दरवाजों को जोर-जोर से धकेलता है, आसानी से उसकी आंखों में आंसू आ जाते हैं अथवा बहुत अधिक दिखावा करता है।
- घ) **निष्क्रिय आक्रामक व्यवहार (Passive Aggressive Behaviour)** : यह सूक्ष्म रूपों में नाराजगी का प्रदर्शन है। एक महिला जो अपने पति से नाराज है, वह ऐसा खाना बनाती है जिसे वह बिल्कुल पसंद नहीं करता। भूलना, देर से आना, निर्देशों आदि का पालन न करना अस्पष्ट और गैर-आक्रामक तरीकों से नाराजगी प्रदर्शित करने के अन्य तरीके हैं। निष्क्रिय आक्रामक व्यवहार उन व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है जो अपने व्यक्तित्व अथवा अपनी स्थिति के कारण अपनी नाराजगी खुले रूप में प्रदर्शित नहीं कर पाते।
- च) **प्रतिगमन (Regression)** : प्रतिगमन, व्यवहार के पूर्व रूप अथवा विकास की पूर्व अवस्था में लौटना है। यह वास्तव में तब होता है जब अधिक परिपक्व अथवा उपयुक्त व्यवहार अनिश्चितता, चिंता, डर, संघर्ष की भावनाओं अथवा पुरस्कार के अभाव से रुक जाता है। इसे बालसुलभ व्यवहार, निस्सहायता अथवा अपरिपक्व व्यवहार के संदर्भ में देखा जा सकता है।
- छ) **पहचान (Identification)** : यह उन व्यवहार विन्यासों (behavioural patterns) की अभिव्यक्ति है जिसमें अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों का अनजाने में अनुकरण किया जाता है। वास्तव में पहचान व्यक्ति को दूसरों के साथ पहचान करके और उनकी उपलब्धियों से उसे संतोष अथवा क्षतिपूर्ति (Compensation) प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, एक आक्रामक तेज गुस्सेवाला नौजवान हो सकता है अपने दंड देने वाले पिता की व्यवहार संबंधी विशेषताओं को अनजाने में ग्रहण कर ले।

- ज) **विस्थापन (Displacement)** : विस्थापन एक वस्तु से दूसरी वस्तु की ओर गति को प्रदर्शित करता है जो कम भय अथवा धमकी भरा अथवा चिंता उत्पन्न करने वाला होता है। विस्थापन का एक सामान्य रूप उदात्तीकरण (sublimation) है जिसमें अस्वीकार्य आग्रह अथवा अंतःप्रेरण (urges) अत्यधिक स्वीकार्य व्यवहारों में बदल जाते हैं। विस्थापन तब होता है जब कोई व्यक्ति अपनी भावनाओं और निराशाओं को उस स्थिति में अभिव्यक्त नहीं करता जिसमें वे उत्पन्न हुई थी बल्कि अन्य स्थितियों में व्यक्त करता है। इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है : अधिकारी किसी व्यक्ति को डांटता है। व्यक्ति अपनी पत्नी पर चिल्लाता है पत्नी पुत्र को दंडित करती है। बेटा कुत्ते को लात मारता है और कुत्ता बिल्ली को काटता है। शृंखला में प्रत्येक व्यक्ति जिसने क्रोध आदि किया, वह दूसरे व्यक्ति पर क्रोध करता है जो बदला नहीं ले सकता। इस प्रकार भावनाओं का विस्थापन होता है।
- झ) **तर्क युक्तिकरण (Rationalisation)** : यह आमतौर पर प्रयोग किया जानेवाला रक्षा तंत्र है जो एक स्पष्ट उचित स्पष्टीकरण को सही ठहराने का प्रयास करता है अथवा उचित स्पष्टीकरण प्रदान करता है ताकि अवांछनीय अथवा संदेहास्पद व्यवहार तार्किक, उचित अथवा स्वीकार्य प्रतीत हो। इसका प्रयोग दोषपूर्ण भावनाओं का संशोधन करने में किया जाता है क्योंकि व्यवहार के लिए वैध अथवा सही स्पष्टीकरण दोष अथवा चिंता की भावनाएं उत्पन्न करेगा। तर्क युक्तिकरण तब निष्क्रिय होता है जब सुधारात्मक उपायों की बजाय यह असफलताओं के लिए बार-बार बहानों का कारण बनता है।

परामर्शदाता को सेवार्थी की समस्याओं में विभिन्न अकार्यात्मक रक्षा तंत्रों की संभावित भूमिका के प्रति सतर्क रहना चाहिए। उसकी भूमिका तनाव के प्रति इन गलत अनुकूली प्रतिक्रियाओं को समझने और सुधारने में सेवार्थी की सहायता करने की भूमिका होनी चाहिए। इसके बाद, मनोविश्लेषणात्मक संदर्भ में, तनाव कम करना परामर्श का मुख्य लक्ष्य हो जाता है क्योंकि व्यक्तित्व संघर्ष सभी लोगों में मौजूद होता है और लगभग प्रत्येक व्यक्ति व्यवसायिक परामर्श से लाभ उठा सकता है।

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत सामान्यतौर पर यह देखता है कि सेवार्थी कमजोर और अनिश्चित होने के कारण सामान्य व्यक्तित्वों के पुनर्निर्माण में उसे सहायता की आवश्यकता पड़ती है अथवा नहीं। परामर्शदाता विशेषज्ञ की भूमिका में होता है जो इस पुनर्निर्माण को सरल बनाता है अथवा इसे दिशा-निर्देश देता है। सेवार्थी को स्वतंत्रता से बातचीत करने, असुखद, कठिन अथवा परेशान करने वाले विचारों को स्पष्ट करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। परामर्शदाता व्याख्या प्रदान करता है जो सेवार्थी के लिए उचित और उसकी जानकारी को बढ़ाने का प्रयास करता है। इससे सेवार्थी उस योग्यता को अनजाने में प्राप्त करके कार्य कर सकता है और सेवार्थी की दुनिया और पूरे समाज की मांगों को वास्तविक ढंग से पूरा कर सकता है। इस प्रक्रिया में मनोविश्लेषणात्मक परामर्शदाता उन विभिन्न विधियों का प्रयोग कर सकता है जो प्रेक्षणीय परीक्षण (projective tests), क्रीड़ा चिकित्सा (play therapy), स्वप्न विश्लेषण और स्वतंत्र साहचर्य हैं।

कुछ मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है मनोविश्लेषण में अचेतन मन की खोज में मुख्यरूप से रूचि ली जाती है। यह मन के गहरे भाग को और उन मुद्दों को प्राप्त करने की छानबीन करने का प्रयास करता है जिनका समाधान संज्ञानात्मक विकास (cognitive development) के दौरान नहीं किया गया था। इसका उद्देश्य केवल इन मुद्दों को

बताना ही नहीं है बल्कि इन्हें समझना और अनुभव करना भी है ताकि चरित्र में परिवर्तन हो सकें।

इसमें अचेतन मन और इससे जुड़े चेतन मन का पता लगाकर व्यवहार और भावनाओं के मूल कारणों का विश्लेषण करना है। अनेक सिद्धांतों और चिकित्साओं का विकास फ्रायड के मूल मनोविश्लेषण से हुआ है जिसके द्वारा स्वतंत्र साहचर्य, स्वप्नों और अंतरण और अन्य कार्यनीतियों का प्रयोग किया जाता है ताकि सेवार्थी अपने मन के कार्य को जान सके। एक आम चीज जो सेवार्थियों में होती है कि वे अचेतन मन से कार्य करते हैं। परंपरागत विश्लेषक एक पलंग पर अपने सेवार्थी को लिटा देते हैं और चिकित्सक टिप्पणियाँ प्राप्त करता है और सेवार्थी के विचारों की व्याख्या करता है। सामान्यतौर पर चिकित्सा की अवधि लंबी होती है। फिर भी, अनेक आधुनिक चिकित्सक अल्पकालीन चिकित्साओं के लिए मनोविश्लेषणात्मक विधियों का प्रयोग करते हैं।

इस संबंध में, इसमें विशिष्ट विधियों और पद्धतियों का प्रयोग किया जाता है। हम निम्नलिखित अनुच्छेदों में कुछ विधियाँ प्रस्तुत कर रहे हैं :

1) **स्वतंत्र साहचर्य विधियाँ (Free Associations Methods)** : इस विधि ने फ्रायड की चिकित्सा में सम्मोहन (hypnosis) का स्थान ले लिया। इसमें इलाज के दौरान रोगी द्वारा उत्पन्न (प्रस्तुत) स्वतंत्र साहचर्यों को एकत्र करना शामिल है। ये साहचर्य उन आंतरिक संघर्षों और दमित प्रवृत्तियों (repressed drives) की ओर इशारा करते हैं जो तंत्रिका रोग के लक्षण में शामिल हैं। यह फ्रायड के आत्मिक नियतिवाद (psychic determinism) में विश्वास पर आश्रित थी। इस दृष्टिकोण के अनुसार, आत्मिक अथवा मानसिक क्रियाकलाप स्वतंत्र चयन (free choice) के अधीन होता है। व्यक्ति का मन जो उत्पन्न करता है, उसके पीछे अचेतन मूल कारण हैं। एक कहावत है कि "सभी रास्ते रोम को जाते हैं।" इस आदर्श का प्रयोग करते हुए इस तक स्वतंत्र साहचर्यों के माध्यम से पहुँचा जा सकता है।

यह विधि मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा का एक स्वर्णिम नियम है। आइए, देखें कि यह किस प्रकार कार्य करता है। पलंग पर लेटने (वह स्थिति जो आराम की अवस्था को दर्शाती है) से रोगी किसी विशिष्ट विषय की खोज किए बिना किसी भी उस चीज के बारे में स्वतंत्र रूप से बोलता है जो उसके दिमाग में होता है। उसके विचारों का प्रवाह स्वतंत्र होता है और इसमें कोई स्वैच्छिक हस्तक्षेप नहीं होता।

महत्वपूर्ण बात यह है कि आलोचनात्मक मस्तिष्क सहज विचारों को नियंत्रण करने में हस्तक्षेप नहीं करता। हमारे पास वास्तव में अपने चिंतन करने के उत्पादों (products) (परिणामों) की निंदा करने की इच्छा होती है जो विभिन्न मानदंडों जैसे नैतिक, आत्ममोह, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मानदंडों से उत्पन्न होता है। स्वतंत्र साहचर्यों की विधि व्यक्ति से यह अपेक्षा रखती है कि वह अस्थायी रूप से बौद्धिक नियंत्रण त्याग दे और किसी भी विचार के बारे में स्वतंत्र रूप से बातचीत करें।

उपर्युक्त विधि के माध्यम से उत्पन्न विचारों के बाद के विश्लेषण से पता चलता है कि कुछ दोहरे विषय संवेगात्मक देखरेख (Emotional charge) की मानसिक ग्रंथियों अथवा जटिलताओं के सूचक होते हैं। ये जटिलताएं अचेतन होती हैं। वे स्वतंत्र रूप से संयोग, वांचिक (मौखिक) साहचर्यों से सक्रिय होते हैं और बारंबार नाटकीय ढंग से चेतन मानसिक (आत्मिक) जीवन को प्रभावित करते हैं। मनोविश्लेषण का कार्य इन ग्रंथियों को सचेतन मन के धरातल पर लाना और उन्हें रोगी के जीवन में सम्मिलित करना है।

- 2) **त्रुटिपूर्ण कार्यों की व्याख्या (फ्रायड द्वारा प्रस्तुत चूक और गलतियों का विश्लेषण)** : अचेतन की खोज के प्रति यह फ्रायड का महत्वपूर्ण योगदान है। हममें से अधिकतर के लिए तथाकथित “त्रुटिपूर्ण कार्य” उदाहरण के लिए, सभी तरह की भूलों और चूकों (lapses and slips) का हमारे मानसिक जीवन के लिए कोई प्रासंगिक महत्व नहीं है। फ्रायड ही पहला व्यक्ति है जिसने त्रुटिपूर्ण कार्यों के महत्व का पता लगाया जो आधार से शुरू होता है, व्यवहार में स्वीकृति मिलती है और सभी मानसिक प्रक्रियाओं के नियतिवाद (determinism) के बारे में है।

ये लाक्षणिक कार्य (symptomatic acts) हैं, जैसे कोई व्यक्ति अपनी उंगली पर वैवाहिक अंगूठी से बार-बार खेलता हो। ये कार्य (क्रियाएं) गंभीर अचेतन प्रवृत्तियों को सूचित करती हैं जो पूर्ण विश्लेषण के माध्यम के बाद ही प्रकट होती हैं। सामान्य गलतियाँ जैसे नाम, परियोजनाएं अथवा पुस्तकों के शीर्षक भूलना, उच्चारण की गलतियाँ करना। जब हम जो शब्द कहना चाहते हैं उसके बजाए हम कोई अन्य शब्द कहते हैं और लिखने की गलतियाँ करना जैसे, हम जो लिखना चाहते थे, उसके बजाए हम कुछ और लिखते हैं। इस प्रकार की बहुत सी भूल और गलतियाँ होती हैं जिसे सामान्यतया चूक (lapses) कहा जाता है जिनका अध्ययन और विश्लेषण फ्रायड ने किया था ताकि यह सिद्ध किया जा सके कि ये खतरनाक नहीं हैं बल्कि अर्थपूर्ण कार्य हैं।

- 3) **स्वप्नों की व्याख्या (Interpretation of Dreams)** : स्वप्न की व्याख्या अचेतन तक पहुँचने के लिए एक अनोखे साधन (माध्यम) के रूप में फ्रायड द्वारा विकसित की गई। फ्रायड की शैली में पहली बार स्वप्न की जो व्याख्या की गई है, वह स्वप्नों की व्याख्या (1900) में प्रकाशित इरमा इंजेक्शन (Irma's injection) है। मनोविश्लेषण में स्वप्न का विश्लेषण स्नायुरोग-विकृतियों (neurotic disorders) विशेषकर, हिस्टीरिया के रहस्य को खोलने की संभावना प्रदान करता है और दूसरे यह अचेतन की ओर जाने के लिए मार्ग खोलता है।

अपने रोगियों के साथ कार्य करते हुए, फ्रायड ने उनके अचेतन को खोजने के लिए स्वतंत्र साहचर्यों की विधि का अन्वेषण किया। कुछ लघु संशोधनों के साथ यही विधि स्वप्नों की व्याख्या पर भी लागू होती है। संशोधन का तथ्य यह है कि साहचर्य अधिक स्वतंत्र और सहज नहीं हैं बल्कि उन विषयों (themes) से जुड़े हैं जो स्वप्नों की विषयवस्तु का निर्माण करते हैं। परंतु इस मामले में भी, स्वप्नद्रष्टा (dreamer) को उसके मार्ग में जानबूझकर हस्तक्षेप किए बिना कुछ विशेष चुने बिना उसके साहचर्यों द्वारा मार्ग प्रशस्त करने देना चाहिए। ये फ्रायड विधि की मुख्य विशेषताएं हैं कि स्वप्नों की व्याख्या केवल स्वप्नद्रष्टों के साहचर्यों की सहायता से की जाती है।

व्याख्या व्यक्त विषयवस्तु के अव्यक्त विषयवस्तु के रूपांतरण में निर्मित होती है। स्वप्न दमित इच्छाओं को व्यक्त करते हैं। स्वप्नों की व्याख्या विषय (उद्देश्य) स्तर पर, व्यक्तियों के साथ अथवा उसके बाहरी, सामाजिक जीवन की स्थितियों के साथ स्वप्न द्रष्टा के संबंधों के आधार पर की जाती है। स्वप्न, स्वप्नद्रष्टा की बाल्यावस्था की मानसिक आघात की घटनाओं तक सीमित होते हैं और स्वप्नों की व्याख्या चिकित्सीय परिवेश में केवल विश्लेषण के कार्य से संबंध रखती है।

- 4) **प्रतीकों की व्याख्या (Interpretation of Symbols)** : प्रतीक स्वप्नों, स्वप्नचित्रों (fantasies) परी कथाओं और लोकप्रिय कला की अन्य वस्तुओं में घटित होते हैं और उनकी व्याख्या स्वप्नों की तरह ही की जा सकती है। फ्रायड का मानना है कि

इस प्रकार के अधिकतर प्रतीक यौन संबंधी अथवा कामुक (sexual) होते हैं। फ्रायड ने प्रतीक की परिभाषा एक तुलना के रूप में की है जहाँ पर तुलना किया गया शब्द लुप्त (गायब) हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी की तुलना की जाती है, जैसे एक सांप और छड़ी है। तुलना की गई वस्तु सांप का अधिक उल्लेख नहीं किया जाता। केवल छड़ी जो सांप के लिए प्रतीक हो सकती है, उस पर विचार किया जाता है। यह संबंध अंतरण और परामर्शदाता के सेवार्थी के प्रदर्शन पर निर्भर करता है। वे सेवार्थी को आवेगशील (impulsive) और असंगत व्यवहार को नियंत्रित करने और चिंता दूर करने में सक्षम बनाना चाहते हैं। इस प्रकार, इससे आत्म-जागरूकता का अत्यधिक बोध उत्पन्न होता है और अत्यधिक सफल संबंध सृजित होता है।

चिकित्सक सेवार्थी के प्रतिरोधों के अनुसार चलता है और सेवार्थी की समस्याएं क्या हो सकती हैं, उनकी पूरी जानकारी प्राप्त करने के लिए स्वप्नों और स्वतंत्र साहचर्यों की व्याख्या करता है। आशा की जाती है कि सेवार्थी की जानकारी बढ़ाना उनमें परिवर्तन ला देगा परंतु यह सेवार्थी पर निर्भर है कि वह परिवर्तन चाहता है अथवा नहीं। अतः चिकित्सक की व्याख्या को इतना महत्वपूर्ण नहीं समझना चाहिए जितना कि सेवार्थी की स्वयं को परिवर्तन करने की इच्छा को देखा जाना जरूरी है।

बोध प्रश्न 2

टिप्पणी: नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखें।

1) मनोविश्लेषणात्मक विधियों का आधार क्या है?

.....
.....
.....
.....

2) साधारण तौर पर प्रयोग किए जाने वाले रक्षा तंत्र कौन-कौन से हैं?

.....
.....
.....
.....

3) किन्हीं दो मनोविश्लेषणात्मक विधियों को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

.....
.....
.....
.....

4.4 सारांश

इस इकाई को पढ़ने के बाद आपने परामर्श में प्रयोग होने वाली संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियों के बारे में जानकारी प्राप्त की। इन विधियों का प्रयोग कब और कैसे किया जाता है, इस विषय में भी आपने जाना। दो और महत्वपूर्ण विधियों पर भी चर्चा की गई जिनका साधारण तौर पर परामर्श में प्रयोग किया जाता है, उस पर भी प्रकाश डाला जो संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियों से जुड़ी हैं। परामर्श में संज्ञानात्मक विधियाँ चिंतन के त्रुटिपूर्ण तरीकों को सुधारने पर केंद्रित हैं और परामर्श में मनोवैज्ञानिक विधियाँ अहम रक्षा तंत्रों को नियंत्रण करने के बारे में हैं। इससे विद्यार्थी परामर्श की प्रक्रिया में इन दो विधियों की बुनियादी अवधारणा और प्रयोगों पर प्रकाश डालने में सफल हो सकेंगे।

4.5 शब्दावली

- अभिव्यक्ति (Acting out)** : यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा संघर्षों से उत्पन्न होने वाले क्रोध और अन्य संवेग स्वतंत्र अभिव्यक्ति से दूर हो जाते हैं।
- परोपकारिता (Altruism)** : यह एक अहम रक्षातंत्र है जिसके द्वारा दूसरों का भला करके दुख और दोष की भावना को कम किया जाता है।
- पूर्वानुमान (Anticipation)** : यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा भविष्य के लिए उचित सावधानियाँ बरतकर चिंता को कम किया जाता है।
- मनमाना अनुमान (Arbitrary Inference)** : इसका अर्थ अनुचित निष्कर्ष निकालना है।
- संज्ञानात्मक विकृतियाँ (Cognitive Distortions)** : ये गलत अनुकूली चिंतन अभिविन्यास हैं जो नकारात्मक ढंग से वास्तविकता को विकृत करती हैं और लोगों को यह सोचने के लिए प्रेरित करती हैं कि विश्व वास्तव में जैसा है, उसकी अपेक्षा अधिक प्रतिकूल है।
- संज्ञानात्मक चिकित्सा (Cognitive Therapy)** : यह मनोचिकित्सा की एक शाखा है जो चिंतन के त्रुटिपूर्ण तरीकों की पहचान करके और बदलकर स्वभाव और व्यवहार में परिवर्तन करती है।
- संज्ञानात्मक त्रिक (Cognitive Triads)** : ये तीन प्रकार के नकारात्मक विचार हैं जो एक साथ घटित होते हैं, उदाहरण के लिए, असहायता (मजबूरी), निराशा और निरर्थकता के विचार।
- वंचन/नकार (Denial)** : यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा अनजाने में हम दबाव अथवा तनाव को कम करते हैं और महसूस करते हैं कि दबाव अथवा तनाव बिल्कुल नहीं है।

अहम रक्षा तंत्र (Ego Defence Mechanisms)	: ये अचेतन प्रक्रियाएं हैं जो अनसुलझे संघर्षों से निपटने के लिए मस्तिष्क (मन) की सहायता करती हैं।
अत्यधिक आत्म-अवमूल्यन (Excessive Self Depreciation)	: ऐसे विचार जो अधिक सीमा तक स्वयं की आलोचना करते हैं।
पर्याप्त स्व-आरोप (Excessive Self Blame)	: ऐसे विचार जो स्वयं पर बहुत अधिक आरोप लगाते हैं।
हास्य (Humour)	: यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा दबाव के स्रोतों से दुख को संबंधित मुद्दों को हंसकर कम किया जाता है।
वंचन के विचार (Ideas of Deprivation)	: ये विचार परिसंपत्तियों की अपेक्षा देयताओं पर ध्यान देते हैं।
पहचान (Identification)	: यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके अंतर्गत दूसरों के व्यवहार का अनजाने में अनुकरण किया जाता है।
अविवेकशील व्यादेश (Irrational Injunctions)	: ये ऐसे विचार होते हैं जो अपेक्षित दायित्वों को वहन करने अथवा कठिनाइयों को झेलने पर बल देते हैं।
अल्प आत्म-सम्मान विचार (Low Self-regard Thoughts)	: ऐसे विचार जो आत्म-सम्मान की अनुचित कमी को व्यक्त करते हैं।
आवर्धन अथवा अतिरंजन (Magnification)	: इसका अर्थ है तिल का ताड़ बनाना अथवा छोटी सी बात को बेकार में बढ़ा-चढ़ा कर कहना।
न्यूनतमीकरण (Minimization)	: इसका अर्थ सकारात्मक विशेषताओं को कम आंकना है।
अति-सामान्यीकरण (Over-generalization)	: यह सीमित घटना के आधार पर सामान्य निष्कर्ष निकालना है।
निश्क्रिय आक्रामक व्यवहार (Passive Aggressive Behaviour)	: यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा नाराजगी को सूक्ष्म और अप्रत्यक्ष तरीकों द्वारा व्यक्त किया जाता है।
ध्रुवीकरण विचार (Ploatization Thought)	: यह केवल दो पसंदों में से एक के रूप में मुद्दों का अचेतन (अनजाने में) स्पष्टीकरण है (द्विभाजन चिंतन), उदाहरण के लिए, सही अथवा गलत, अच्छा या बुरा।
प्रेक्षेपण अथवा प्रक्षेप (Projection)	: यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा हम अपने अंदर उत्पन्न होने वाले विचारों, भावनाओं और आवेगों को दूसरों पर लादते हैं।

परामर्श में प्रयोग की जाने वाली संज्ञानात्मक और मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ

- मनोविश्लेषणात्मक मनोचिकित्सा (Psychoanalytic Psychotherapy) :** यह विद्यालयी मनोचिकित्सा है जो क्लासिकी मनोविश्लेषण पर आधारित है जिसमें विश्लेषण के माध्यम से अकार्यात्मक स्वभावों और व्यवहारों को सुधारने और संघर्षों से निपटने के त्रुटिपूर्ण तरीकों को नियंत्रित करने की अपेक्षा की जाती है।
- तर्कयुक्तिकरण (Rationalization) :** यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा त्रुटियों, असफलताओं अथवा अन्य निराशाओं और संघर्षों के लिए बहाने किए जाते हैं।
- प्रतिगम (Regression) :** यह एक अहम सुरक्षा तंत्र है जिसके द्वारा बाल सुलभ व्यवहार और निस्सहायता (मजबूरी) के माध्यम से संघर्षों से निपटा जाता है।
- बलि का बकरा (Scapegoat) :** ये दूसरों को दोषी ठहराने वाले विचार हैं।
- पुनरावर्ती, अंतर्वेधी (Repeated Intrusive) :** ये नकारात्मक विचार हैं जो चेतन मन को प्रभावित करते हैं।
- चयनात्मक ध्यानमग्नता (Selective Abstractions) :** यह शेष स्थिति पर ध्यान दिए बिना एक अथवा दो विवरणों (ब्यौरों) पर ध्यान केंद्रित करना है।
- उदात्तीकरण (Sublimation) :** यह एक रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा सामाजिक रूप से स्वीकृत माध्यमों से अस्वीकार्य आवेगों को अभिव्यक्त करने दिया जाता है।
- दमन (Suppression) :** यह एक अहम रक्षा तंत्र है जिसके द्वारा दबाव अथवा तनाव के स्रोत के बारे में विचारों को जानबूझकर रोककर अप्रसन्नता (दुख) को कम किया जाता है।
- अचेतन मन (Unconscious Mind) :** यह मन का एक भाग है जिस तक प्रयासों के बावजूद चेतना तक नहीं पहुँचा जा सकता।
- अवास्तविक धारणाएँ (Unrealistic Assumptions) :** ये ऐसी विशेषताएँ अथवा लक्ष्य हैं जिनके बारे में सेवार्थी महसूस करता है कि उसे इन्हें अवश्य प्राप्त करना चाहिए और इन लक्ष्यों को प्राप्त न करने से अपने कम महत्व के विचार उत्पन्न होते हैं।

4.6 कुछ उपयोगी पुस्तकें

- 1) रस्किन, एन.जे. एंड रोजर्स, सी.आर. पर्सन-सेंटर्ड थैरेपी, इन आर.जे. कोरसीनिन एंड डी. वैडिंग (सं.) करंट साइकोथैरेपीज 1995 (5वाँ सं.) इटास्का, आईएल : पिकाॅक।
- 2) रोज़मैरी थौम्प्सन, काउंसलिंग टेक्निक्स : 2003 इंप्रूविंग रिलेशनशिप्स विद अदर्स, ऑवरसेल्फस, अवर फैमिलीज एंड अवर इन्वायरमेंट, (सं.2), इलस्ट्रेटिड, पब्लिस्ड बॉय साइक्लोजी प्रेस।

- 3) इग्नू, बेसिक्स ऑफ काउंसलिंग, बीएसडब्ल्यूई-006, 2006 सबस्टेंस एब्यूज़ एंड काउंसलिंग, इग्नू।
- 4) कापुजी, डेविड एंड ग्रॉस, डॉगलस आर. 'काउंसलिंग एंड साइकोथैरेपी : 1999 थ्योरीज़ एंड इंटरवेंशनस, मैरिल, न्यूजर्सी।
- 5) ट्रोवर, पी. (1998), कॉगनिटिव-बिहेवियरल काउंसलिंग इन एक्शन, सेज पब्लिकेशन, लंदन।

परामर्श में प्रयोग की जाने
वाली संज्ञानात्मक और
मनोविश्लेषणात्मक विधियाँ



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY