

Осознание (в психотерапии) — достижение пациентом в процессе психотерапии понимания ранее неосознаваемых аспектов и взаимосвязей собственной психической жизни, внутренних (интрапсихических) проблем и конфликтов, особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, взаимоотношений с окружающими, а также причин формирования и развития этих психологических феноменов.

О. играет определенную роль практически во всех существующих психотерапевтических направлениях и школах, однако его значение и удельный вес в психотерапевтическом процессе определяются базовой теоретической ориентацией. Так, основная цель психоанализа выражена З. Фрейдом: «Где было Ид, там будет Эго». О. основных механизмов, вызывающих рассогласование между тем, что человек воспринимает, и как он оценивает воспринятое, — главная задача когнитивной психотерапии (нас делают несчастными не вещи и явления, а то, как мы воспринимаем их — клиент в ходе психотерапии обучается осознавать, например, как его иррациональные установки изменяют восприятие им событий). О. сопряжено с неизбежным сопротивлением пациента. Успешное преодоление сопротивления в процессе психотерапии завершается О. механизмов дезадаптивной психологической защиты.

Г. Л. Исурина