Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

मनोगतिक उपचार: अंतरव्यक्तिगत उपागम (Psychodynamic therapies: Interpersonal approaches)

1. प्रस्तावना

- मनोगतिक उपचारों का आधार अचेतन प्रक्रियाओं, प्रारम्भिक बाल्यकालीन अनुभवों तथा व्यक्तित्व की आंतरिक गतिशीलता पर आधारित है। परंतु समय के साथ मनोविश्लेषणात्मक परंपरा में यह समझ विकसित हुई कि व्यक्ति की मानसिक समस्याएँ केवल आंतरिक संघर्षों से ही नहीं, बल्कि वर्तमान अंतरव्यक्तिगत संबंधों से भी उत्पन्न होती हैं।
- इसी पृष्ठभूमि में अंतरव्यक्तिगत उपागम (Interpersonal Approaches) विकसित हुए, जिनमें संबंधों की गुणवत्ता, सामाजिक भूमिकाएँ और संचार शैली को विशेष महत्व दिया जाता है।

2. ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

अंतरव्यक्तिगत दृष्टिकोण का विकास नव-फ्रायडियन विचारकों द्वारा किया गया। प्रमुख विद्वान:

- Harry Stack Sullivan
- Karen Horney
- Erich Fromm
- Adolf Meyer

इन विद्वानों ने सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों को मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण निर्धारक माना।

3. अंतरव्यक्तिगत सिद्धांत की मूल धारणाएँ

(I) व्यक्तित्व का सामाजिक स्वरूप

- व्यक्तित्व का विकास सामाजिक संबंधों के माध्यम से होता है।
- “Self” की संरचना दूसरों के साथ अनुभवों से निर्मित होती है।

Edit with WPS Office

(II) चिंता (Anxiety) का सामाजिक स्रोत

- चिंता का जन्म असुरक्षित या तनावपूर्ण संबंधों से होता है।
- माता-पिता के साथ प्रारंभिक संबंध महत्वपूर्ण हैं।

(III) संबंधों में दोहराव (Repetition Patterns)

- व्यक्ति बचपन के संबंध पैटर्न को वयस्क जीवन में दोहराता है।

(IV) वर्तमान संबंधों पर बल

- उपचार का केंद्र वर्तमान संबंधों और सामाजिक भूमिकाओं पर होता है।

4. **Harry Stack Sullivan का योगदान**

(I) Interpersonal Theory of Psychiatry

- व्यक्तित्व को "interpersonal situations" का उत्पाद माना।
- मानसिक विकारों को विकृत संबंधों का परिणाम बताया।

(II) Self-System की अवधारणा

- "Good me", "Bad me", और "Not me" की संरचना
- आत्म-संरक्षण हेतु रक्षा-तंत्र (Security Operations) का प्रयोग

(III) Parataxic Distortion

- वर्तमान संबंधों को अतीत के अनुभवों के आधार पर विकृत रूप में देखना।

5. **Karen Horney का योगदान**

(I) Basic Anxiety

- असुरक्षित वातावरण से उत्पन्न मूल चिंता।

(II) Neurotic Needs

तीन प्रकार की प्रवृत्तियाँ:

Edit with WPS Office

- दूसरों की ओर बढ़ना (Moving toward people)
- दूसरों के विरुद्ध जाना (Moving against people)
- दूसरों से दूर हटना (Moving away from people)

(III) सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव

- संस्कृति और पारिवारिक वातावरण को व्यक्तित्व निर्माण का आधार माना।

6. **Erich Fromm का योगदान**

   (I) Freedom and Isolation

   - आधुनिक समाज में स्वतंत्रता के साथ अकेलेपन की समस्या।

   (II) Escape Mechanisms

   - Authoritarianism
   - Destructiveness
   - Automaton Conformity

   Fromm ने प्रेम और उत्पादकता को मानसिक स्वास्थ्य का आधार माना।

7. **अंतरव्यक्तिगत मनोचिकित्सा (Interpersonal Psychotherapy – IPT)**

   IPT एक समय-सीमित, संरचित उपचार है। इसे विशेष रूप से अवसाद के उपचार हेतु विकसित किया गया।

   प्रमुख प्रवर्तक:

   - Gerald Klerman
   - Myrna Weissman

   मुख्य क्षेत्र (Problem Areas):

   - शोक (Grief)
   - भूमिका विवाद (Role Disputes)

Edit with WPS Office

- भूमिका परिवर्तन (Role Transitions)
- अंतरव्यक्तिगत कमी (Interpersonal Deficits)

8. **उपचार की प्रक्रिया**

(I) प्रारंभिक चरण

- समस्या का मूल्यांकन
- प्रमुख संबंधों की पहचान

(II) मध्य चरण

- संचार विश्लेषण
- भूमिका-निर्वहन (Role Playing)
- भावनाओं की अभिव्यक्ति

(III) समापन चरण

- प्रगति का मूल्यांकन
- भविष्य की योजना

9. **तकनीकें**

- Clarification (स्पष्टीकरण)
- Confrontation (सामना कराना)
- Interpretation (व्याख्या)
- Communication Analysis
- Role Playing

Edit with WPS Office

10. अंतरव्यक्तिगत उपागम की विशेषताएँ

- वर्तमान संबंधों पर बल
- सामाजिक संदर्भ की मान्यता
- समय-सीमित और संरचित (IPT)
- अवसाद, चिंता विकार और वैवाहिक समस्याओं में प्रभावी

11. सीमाएँ

- अचेतन की गहराई में कम अन्वेषण
- गंभीर व्यक्तित्व विकारों में सीमित प्रभाव
- दीर्घकालीन समस्याओं में अधिक समय की आवश्यकता

12. मूल्यांकन

- अंतरव्यक्तिगत उपागम ने मनोविश्लेषण को सामाजिक आयाम प्रदान किया। इसने यह स्पष्ट किया कि मानसिक स्वास्थ्य केवल आंतरिक संघर्षों का परिणाम नहीं, बल्कि सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता से भी जुड़ा है।
- विशेषकर IPT ने आधुनिक मनोचिकित्सा में प्रमाण-आधारित (Evidence-based) उपचार के रूप में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त किया है।

Edit with WPS Office