

Главные направления психотерапии

краткий гид

№1

Психодинамические подходы

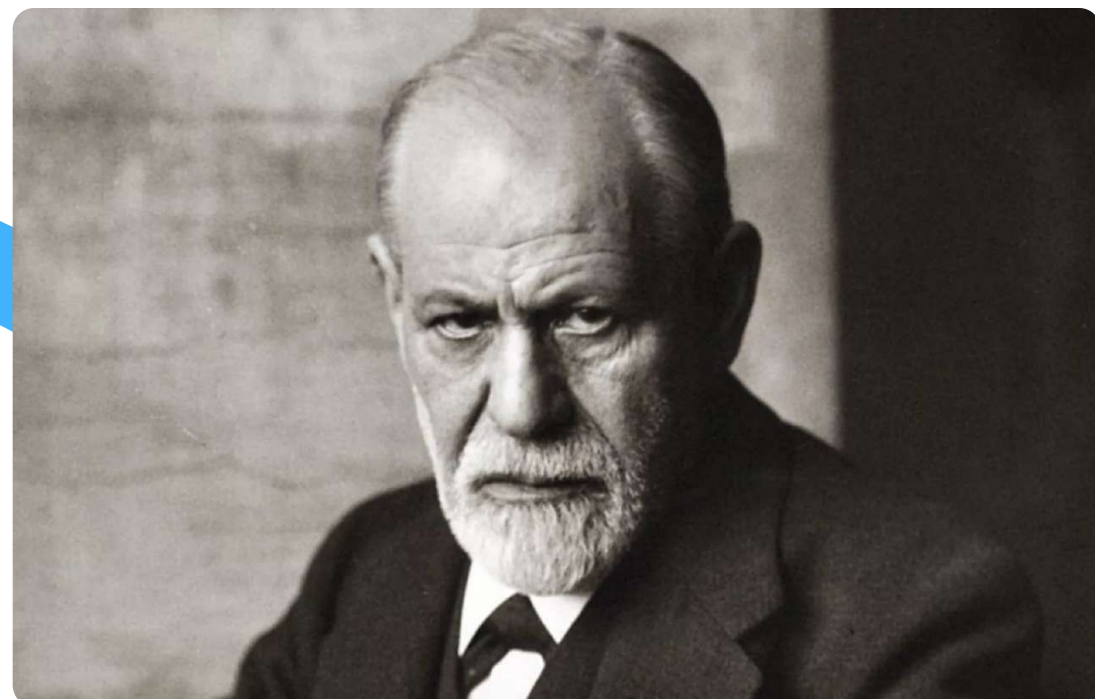
Суть всех психодинамических подходов: мысли, чувства и поведение человека обусловлены бессознательными процессами. Все происходящее на поверхности – результат взаимодействия и борьбы сил внутри психики: инстинктивных желаний, социальных норм, убеждений и т.д.

Каждый из подходов предлагает свою модель психики, в которой эти силы описаны по-разному: у Фрейда это – Ид, Супер-Эго и Эго, у Берна – Ребенок, Родитель, Взрослый, у Юнга – система архетипов. Задача психодинамических направлений – помочь клиенту осознать внутренний конфликт и его проработать: проследить, как он влияет на поведение человека и на его отношения с другими людьми. Клиент учится иначе мыслить и реагировать на свои собственные чувства и желания.

Психоаналитический метод

Основатель психоанализа – Зигмунд Фрейд. В основе психоаналитической теории лежит представление о том, что психика человека состоит из трех частей: Ид (инстинктивные желания), Супер-Эго (социальные и моральные нормы) и Эго (сознательная часть личности). Между ними постоянно возникают конфликты.

Цель психоаналитического метода – воссоздать травматические события прошлого, проанализировать защиты, которые человек использует, чтобы справиться с негативными переживаниями, высвободить подавленные чувства, допрожить и «закрыть» болезненный опыт.

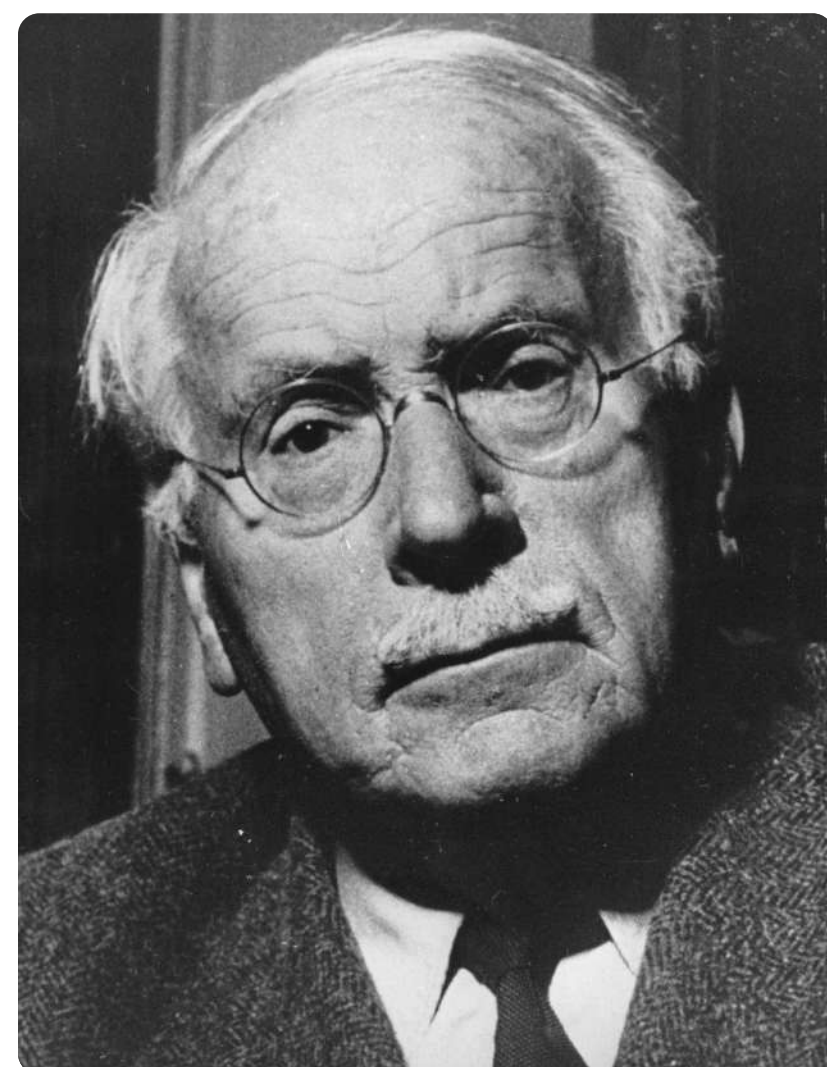


психодинамические подходы

Юнгианский анализ

Карл Юнг считал, что существует область коллективного бессознательного, которая состоит из архетипов – психических структур, формировавшихся тысячи лет. Базовых архетипов пять: Персона (маска), Тень (то, что человек в себе отвергает), Анима (женское в мужском), Анимус (мужское в женском), Самость (целостность). На протяжении всей жизни человек интегрирует эти части своей личности – проходит индивидуацию и достигает целостности.

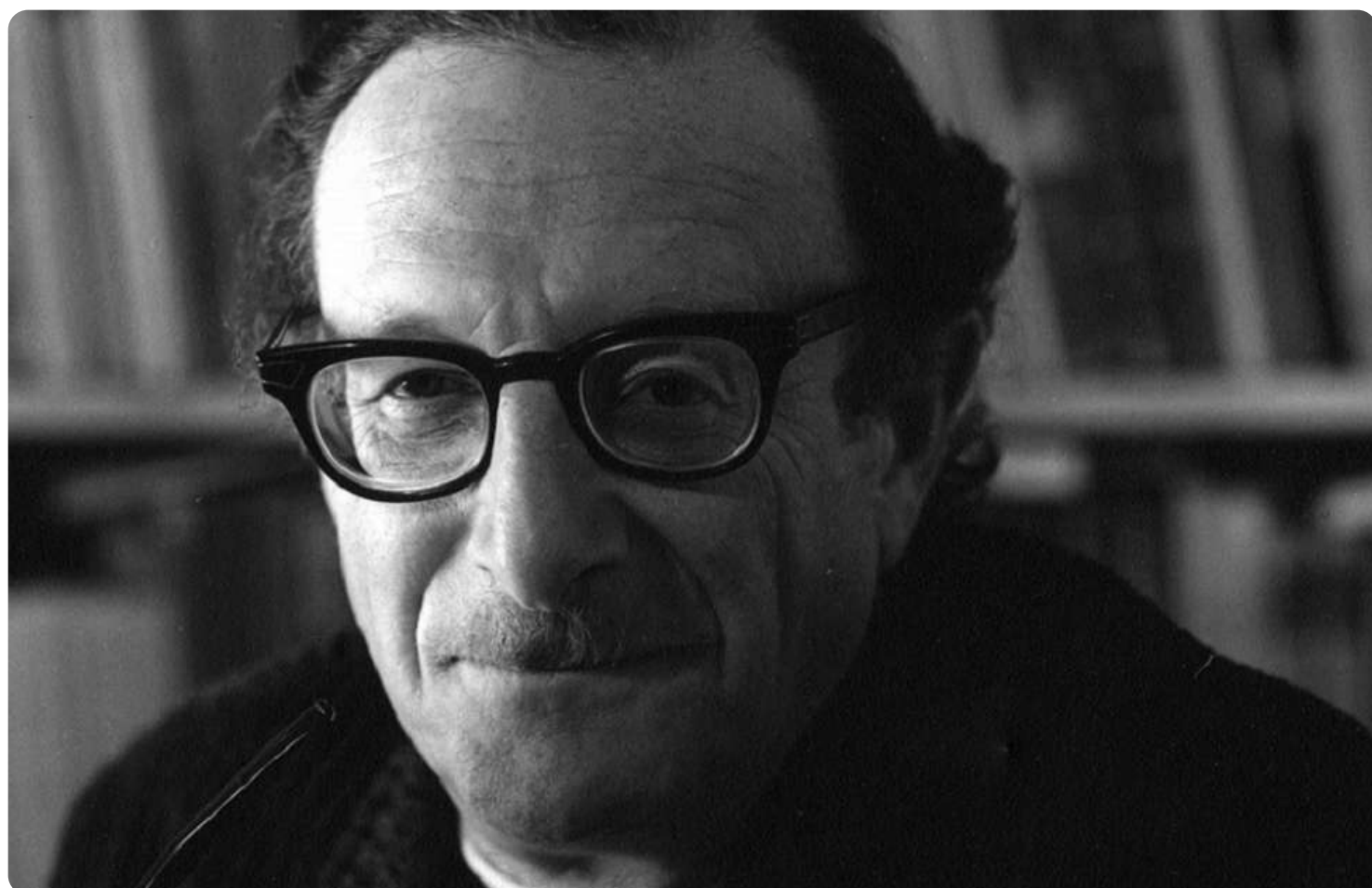
Проблемы, с которыми сталкивается современный человек, можно обнаружить на архетипическом уровне, посмотреть на свою жизнь, как на миф, и найти в нем ответы на свои вопросы.



Транзактный анализ

В основе транзактного анализа Эрика Берна – концепция трех эго-состояний: Внутреннего Ребенка, Внутреннего Родителя и Внутреннего Взрослого. Они находятся в постоянном взаимодействии (транзакциях) между собой и с эго-состояниями других людей. Когда одно из них перевешивает, в жизни человека возникают проблемы.

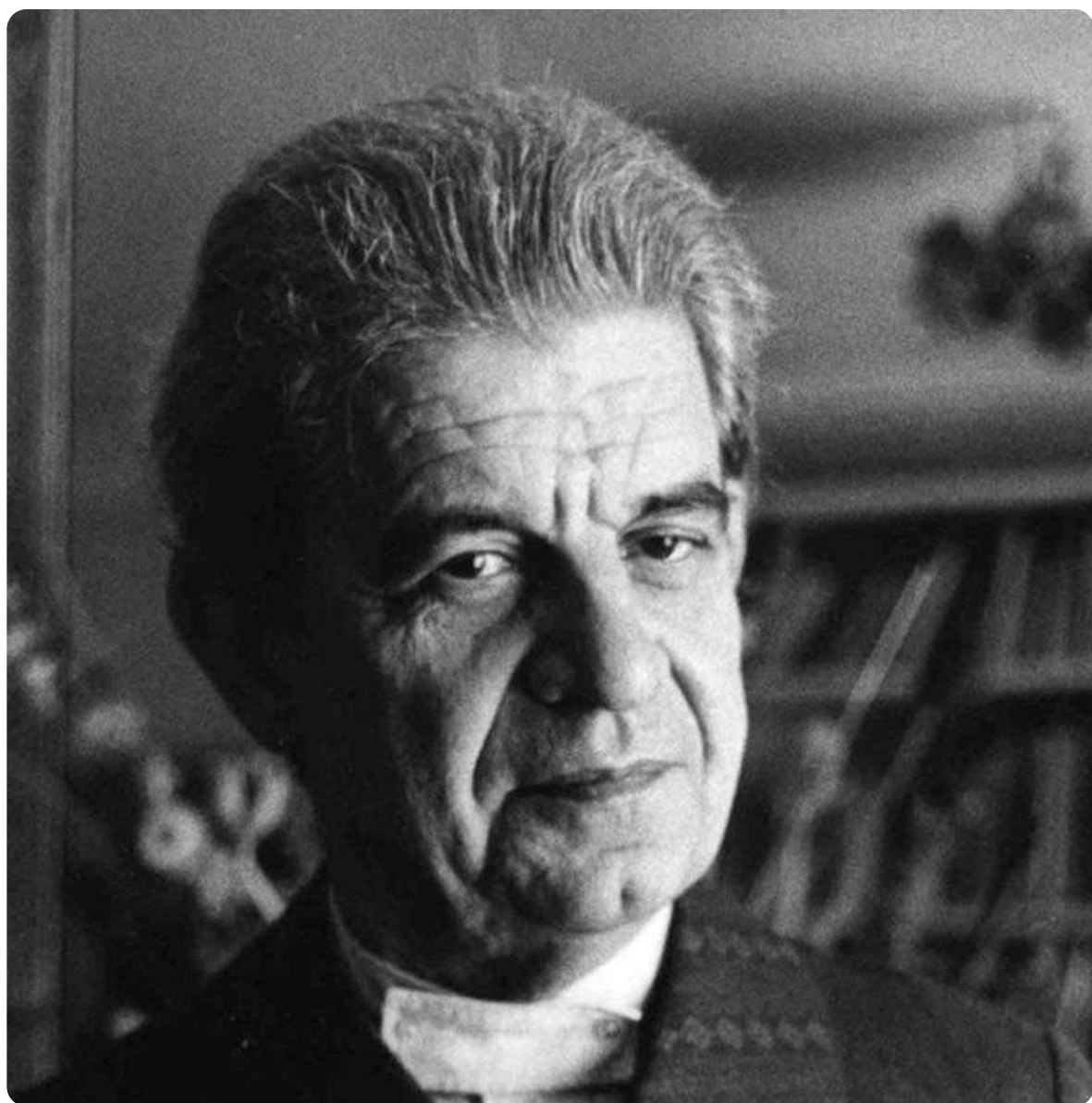
Цель транзактного анализа – помочь человеку установить контакт со всеми частями и таким образом гармонизировать личность.



психодинамические подходы

Лакановский психоанализ

Одна из особенностей лакановского подхода (основатель – Жак Лакан) в том, что он видит речь и язык как основу других психоаналитических понятий. Например, если аналитик может закончить сессию в любой момент, то у пациента нет возможности заполнять встречу пустой речью. Лаканианцы делают изменение условий (оплаты, длительности сессии) частью своего аналитического высказывания.



Терапия, фокусированная на переносе (ТФП)

ТФП родилась как метод работы с людьми пограничной организации. Такие люди не ощущают своей целостности, бессознательно ждут отвержения, мечутся между идеализацией и обесцениванием. Эти же реакции они переносят и на специалиста, воспроизводя с ним свои отношения со значимыми детскими объектами. Психолог дает этим отношениям проявиться, анализирует свои непосредственные реакции и показывает клиенту, как те же самые процессы происходят в отношениях клиента с другими людьми.

№2

Экзистенциально-гуманистические подходы

Экзистенциально-гуманистические подходы работают с сознательными процессами. Они ориентируются на человека, а не на симптом (человек больше симптома); фокусируются на росте и самоактуализации, а не на облегчении расстройств. В этих подходах не отрицают важность диагностики, но стремятся от нее отойти, рассматривая клиента как личность, которая находится в непрерывном становлении. Терапевты даже шутят, что они каждый раз знакомятся с клиентом заново.

Здесь не запрещено самораскрытие терапевта, он не стремится быть нейтральным и может говорить что-то о своей жизни, если это продвигает клиента в его переживаниях.

Гештальт-терапия

Ключевое понятие гештальт-подхода – целостность, полнота жизни. Достичь этой целостности мешают ситуации, которые человек проживает не до конца: проглатывает обиду, сдерживает эмоции, отвергает потребности и тд. Задача гештальт-специалиста – помочь человеку осознать опыт во всей полноте и соединиться с эмоциями. Специалист акцентирует внимание на том, что происходит с человеком непосредственно в кабинете, здесь-и-сейчас. Для этого он предлагает клиенту эксперименты на осознание чувств и эмоций. Все процессы, чувства, реакции, жесты выступают феноменами, которые психолог исследует вместе с клиентом. Так клиент развивает самонаблюдение и начинает лучше осознавать сценарии поведения, устанавливает контакт с собой, с собственным телом и перестаёт испытывать напряжение от тревожащих его ситуаций.

Психодрама

Психодрама была создана в 1920-х годах Якобом Морено. Психодрама считается методом действия: здесь важно не то, как мы излагаем проблему, а то что мы можем с ней сделать – поэтому на первый план выходит игра. Клиент может разыграть конфликтную ситуацию по ролям, «примерить» новые амплуа, пересмотреть события своей жизни и тд. Это помогает ему встретиться с разными частями своей личности и увидеть в действии, как они влияют друг на друга и на отношения с миром.



Экзистенциальный анализ

Экзистенциальная психология выросла из экзистенциальной философии и феноменологии. От феноменологов был взят метод: клиент воспринимается не как готовый конструкт с набором сценариев, травм и защит, а как личность, находящаяся в непрерывном становлении.

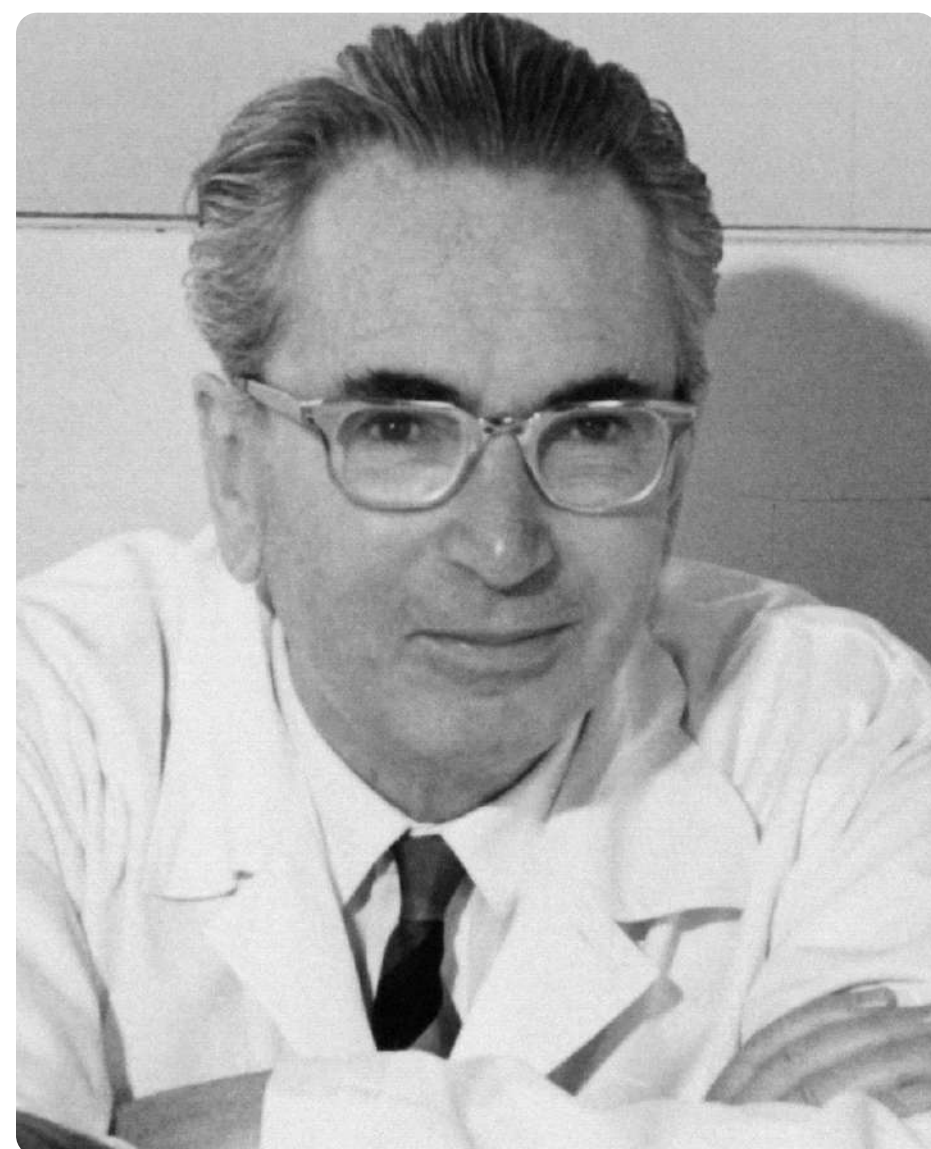
От философов – веру в то, что источником тревоги служат страх смерти, одиночества, ответственности и отсутствие смысла. Встречаясь с ними на сессиях, человек учится преодолевать страдания, самостоятельно выбирать жизненный путь и нести ответственность за свой выбор.

Экзистенциальные психологи рассматривают депрессию и тревогу как необходимые переживания для становления личности. Депрессия может указывать на кризис старых ценностей и открывает дорогу для новых. А тревога может говорить о том, что человек должен сделать важный жизненный выбор.

Логотерапия

Логотерапия – одно из направлений экзистенциальной психологии. Основатель логотерапии Виктор Франкл считал, что в основе человеческих стремлений лежит не фрейдовский принцип удовольствия, а воля к смыслу: зная «зачем», можно преодолеть любое «как».

Кризис возникает, когда человек теряет смысл. Логотерапевты выделяют три способа сделать свою жизнь осмысленной: творчество, переживание и позиция по отношению к страданию.



Клиент-центрированный подход

Был создан психологом Карлом Роджерсом. В 1950-х годах он высказал радикальную для тех времен идею о том, что клиент выступает экспертом самому себе. Отсюда особенности метода: психолог не делает интерпретаций, почти никогда не задает вопросов, а строит реплики так, чтобы возвращать клиента к его чувствам и мыслям. Важна «прозрачность» специалиста: он распознает свои переживания и позволяет им проявляться. Он может, например, показать, что растерян, негодует вместе с клиентом, но продолжает его безоценочно его принимать.



Понимающая психотерапия

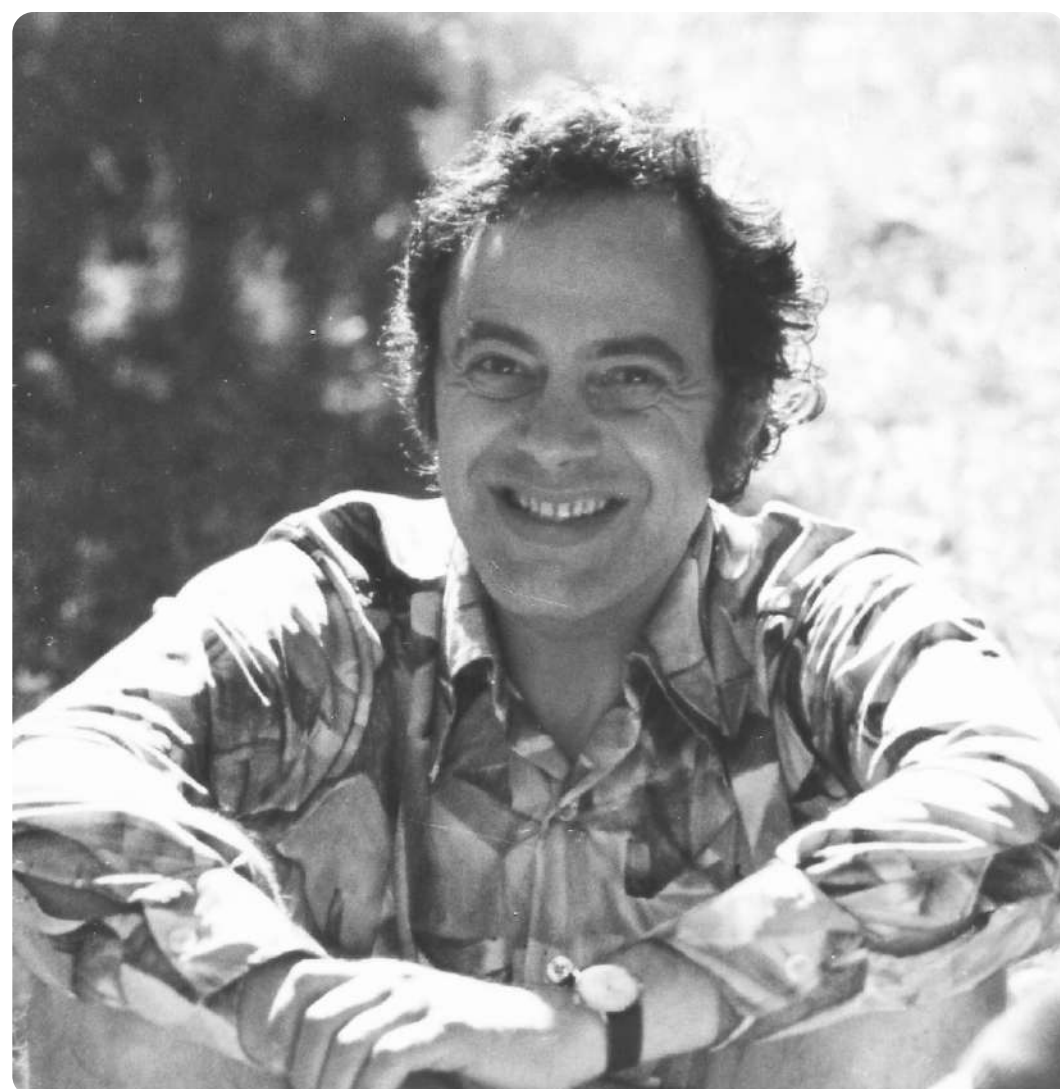
Основатель школы – Федор Василюк.

В понимающей психологии основной акцент делается на работу переживания. Это – особый род деятельности, который помогает преодолеть проблемные ситуации. Если переживание успешно, человек начинает видеть проблему более объемно и начинает меняться сам. Процесс работы можно сравнить с путешествием, в котором человек постепенно «собирает себя»: отдельные события, мысли, чувства, мечты, неудачи – и, в конечном итоге, свою жизнь.



Экспириентальная психотерапия

Экспириентальные методы (или методы, основанные на переживании) выросли из клиент-центрированного подхода. В них акцент делается на невербальном опыте, на телесных ощущениях. Например, метод фокусирования Юджина Джендлина – это один из способов проявить опыт, скрыто присутствующий на уровне тела. Задача – сделать слово, проблему, ситуацию реальным ощущением в теле, позволить проблеме выйти на поверхность на уровне телесных ощущений.



№3

Поведенческие подходы

Поведенческий подход отталкивается от идеи, что человека можно переучить: скорректировать мышление, поведение, изменить способ восприятия. КПТ работает с рациональным, с логикой, с мышлением (чувства рассматриваются только в связке с мыслями) и фактически отрицает влияние бессознательного.

Специалист выступает кем-то вроде тренера или учителя, который обучает навыкам, дает задания и следит за их выполнением — поэтому КПТ можно отнести к директивным методам психологии.

поведенческие подходы

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ МЕТОД

КПТ объединяет в себе два подхода:

когнитивный (который подразумевает, что наши трудности вызваны стереотипами мышления и когнитивными искажениями) и поведенческий (опирается на теорию научения и помогает людям избавиться от неадаптивных форм поведения).

Соответственно, метод КПТ строится вокруг идеи, что, осознав ошибочные умозаключения и деструктивные шаблоны поведения, человек способен их изменить – и избавиться от проблемы.

Клиенту даются задания на выявление автоматических мыслей – например, ведение дневника. Клиент записывает триггерные ситуации, неприятные мысли и чувства, которые она вызывает, реальные факты, которые подтверждают или опровергают эти мысли; а затем предлагается записать альтернативный, более реалистичный взгляд на ситуацию.

поведенческие подходы

КПТ третьей волны

Специалисты третьей волны КПТ отходят от представлений о том, что есть правильные и неправильные мысли, клиента учат не избегать негативных сценариев, но изучать, какая мотивация за ними стоит. Важно, чтобы поведение человека соответствовало его внутренним ценностям. Упор делается на осознанности – клиенту важно отмечать, что происходит с ним в моменте, отслеживать и проживать любые чувства и реакции безоценочно. Появляются практики медитации, которые помогают человеку быть в гармонии с собой. КПТ третьей волны включает в себя много школ: метод принятия и ответственности (АСТ), диалектико-поведенческий подход и другие.



поведенческие подходы

Нарративная психотерапия

В основе нарративного подхода лежит идея о том, что каждый человек состоит из историй, которые он о себе рассказывает. Одну и ту же историю можно рассказать разными способами, и метод нарративной психологии заключается в том, чтобы по-другому расставить акценты, переформулировать рассказ о себе. Задавая вопросы, специалист высвечивает те аспекты жизни, которые были проигнорированы. Например, там, где раньше была история неудач, можно увидеть историю упорства и несгибаемой воли.

№4

СИСТЕМНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПОДХОД

В роли клиента выступает семья – как целостная система со своими правилами взаимодействия, внутренними конфликтами, законами и даже мифами. Семейные психологи говорят, что проблема одного члена семьи – проблема всей системы. Находясь внутри этой системы, каждый член семьи оценивает ситуацию со своей позиции, предвзято. Поэтому нужен специалист, который не будет принимать ничью сторону, даст право голоса всем (в том числе детям) и позаботится о том, чтобы все услышали друг друга правильно.

Цель – трансформировать систему так, чтобы проблема, с которой пришла семья, решилась.

№5

Телесно-ориентированный подход (ТОП)

Основоположник телесно-ориентированной психологии, Вильгельм Райх, считал, что вытесненные эмоции блокируются в теле и создают хронические напряжения – «мышечный панцирь». С этими напряжениями и работает психолог через прикосновения, дыхательные и другие практики. Считается, что ТОП не знает равных в работе с довербальными травмами – с тем, что было заблокировано еще в младенческом возрасте.

Сегодня телесно-ориентированная психология – это несколько сотен школ с разными техниками и философией: бодинамика, биосинтез, метод Фельденкрайза, танцевально-двигательный метод и другие