

Как не заблудиться в направлениях психотерапии? Часть 2.

Сегодня мы продолжим навигацию по просторам психотерапии. Напомню, что в первой части статьи были рассмотрены вербальные («разговорные») методы психотерапии, такие как психоанализ, гипноз, гештальт-терапия и другие.

Перейдем ко второй группе – невербальных («не-разговорных») методик, где ключевую роль играет действие, а не беседа.

Арт-терапия (от англ Art - искусство). У истоков метода стояли Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, Ганс Принцхорн. Основная идея: творческое самовыражение позволяет человеку раскрыть глубинные пласты его личности, с помощью арт-терапевта найти причины психологических сложностей, получить удовлетворение от процесса самовыражения. Большим заблуждением является то, что для прохождения курса арт-терапии нужно уметь рисовать, лепить и т.д. Напротив, человеку, не скованному рамками специальных навыков, гораздо проще выразить себя. В арт-терапии эстетическая красота вашего произведения имеет минимальное значение. Главное – ваши ощущения в процессе создания и та информация, которую вы сможете получить о себе с помощью интерпретаций арт-терапевтом вашего творчества. Арт-терапия – не только хороший способ решения конкретной психологической проблемы, но и прекрасная возможность просто снять общее напряжение.

Маскотерапия. Основоположник метода – Гагик Назлоян. Метод заключается в создании скульптурного портрета клиента и направлен на преодоление внутреннего одиночества человека, налаживание диалога с самим собой и окружающим миром. Метод индивидуальный и применяется как в психотерапии, так и в психиатрии.

Психодрама. Основоположник метода – Якоб Морено. Психодрама – метод групповой психотерапии, в котором клиент с помощью группы и терапевта в спонтанном театрализованном действии имеет возможность заново проиграть травмирующие события, по-новому увидеть свою проблему и найти её оптимальное решение. Ключевым понятием метода является спонтанность – незапланированность действий как отдельного участника, так и всей группы. Задаются только роли и общая схема ситуации, которая затем разыгрывается спонтанно. Занятие проходит в три этапа: разогрев (подготовка), непосредственно действие и шеринг (обратная связь).

Холотропное дыхание. Основоположник – Станислав Грофф. Метод относится к разделу трансперсональной психологии. Суть метода: специальная техника дыхания позволяет человеку входить в измененное состояние сознания и контактировать с глубинными слоями собственной личности. Полученная в ходе сеанса информация интерпретируется терапевтом, намечаются пути дальнейшей работы.

Для этого метода считается нормой возникновение видений и физических ощущений в течение сеанса, очень часто человек заново переживает процесс своего рождения. Как правило, требуется несколько занятий для того, чтобы «раздышаться» - справиться с неприятными физическими ощущениями. Метод групповой, долгосрочный, для любителей экзотики и острых ощущений.

Важно знать! Ни в коем случае не пытайтесь практиковать эту методику без наблюдения специалиста (самостоятельно или в непрофессиональной группе). В связи с особым способом дыхания может возникать физиологическая компенсаторная остановка дыхания (на определенном этапе вы просто чувствуете, что вам больше не хочется дышать), и только специалист может правильно сопровождать вас в такой ситуации.

Телесно-ориентированная психотерапия. У истоков метода – Вильгельм Райх, Ида Рольф, Александр Лоуэн. Основная идея: работа тела регулируется психикой. Следовательно, о психологических процессах можно судить по их физическим проявлениям: осанке, позе, манере двигаться и говорить, т.е. личность и тело образуют функциональное единство. Знание «языка тела» дает терапевту значительно более достоверную информацию о проблеме, нежели самый подробный рассказ клиента. Получив информацию, терапевт начинает работу с телом клиента: это может быть и терапия танцем, и специальные упражнения – индивидуальные и групповые. Помимо решения внутренних проблем, этот метод дает также оздоравливающий, общеукрепляющий эффект. Хорошо подходит для терапии психосоматических расстройств.

Итак, теперь, когда вы знаете, чего ждать от непонятного названия методики психотерапии - выбор за вами. Будьте придирчивы в своем выборе (тем более, что услуги психотерапевта стоят недешево), не стесняйтесь расспросить специалиста о полученном образовании, ознакомьтесь с дипломами и рекомендациями – в этом нет ничего предосудительного. И главное: постарайтесь не пропустить тот момент, когда вы

Как не заблудиться в направлениях психотерапии

Автор: admin

23.05.2011 18:15 - Обновлено 29.10.2014 16:10

почувствуете, что проблема решена и можно отказаться от дальнейших услуг терапевта.

Будьте здоровы и счастливы!

Автор - **Анна Полонская**

[Источник](#)