Автор: admin
28.07.2011 10:24 - Обновлено 29.10.2014 16:10

Как не заблудиться в направлениях психотерапии? Часть 1.

В жизни каждого человека наступает момент, когда он чувствует, что не в состоянии самостоятельно справиться с ворохом навалившихся проблем. Многие в такой ситуации принимают решение обратиться за помощью к профессионалу – психологу или психотерапевту.

Однако, начав поиски специалиста, человек сталкивается с тем, что выбор методов психотерапии огромен, и без предварительной подготовки сложно сориентироваться во всех направлениях. Важно не ошибиться в выборе и уметь распознать недобросовестного специалиста. В этой статье я представлю краткие характеристики наиболее популярных на постсоветской территории школ и направлений.

Начнем с «разговорных» (вербальных) методик, т.е. тех, где ключевую роль играет беседа психотерапевта и клиента.

Классический психоанализ. Основоположники направления – Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг. Основная идея: всё поведение, привычки, склонности человека задаются бессознательной частью психики, которая формируется в раннем детстве. Задача психоаналитика – умозрительно вернуться вместе с клиентом в его детство и отыскать там травмирующий фактор, ставший причиной психологических сложностей в настоящем. С этой целью аналитик может использовать метод свободных ассоциаций, толкование сновидений, легкий гипноз. Как только причина найдена и разъяснена клиенту, наступает т.н. катарсис (очищение) и проблема исчезает сама собой.

Курс психоанализа длится от года до трех-пяти лет. Если вам предлагают психоанализ за пять сеансов – скорее всего психотерапевт не очень сведущ в заявленном направлении или не планирует вам помогать. От профессионала-психоаналитика не стоит ждать душевной теплоты в общении с вами: по правилам школы психоанализа терапевт должен быть максимально отстранен от клиента, избегать эмоциональной связи с ним. Психоанализ – яркий пример индивидуальной психотерапии, когда терапевт и клиент беседуют один на один.

Гештальт-терапия (от нем. Gestalt – целостная фигура, образ). Основоположник метода – Фриц Перлз. Основная идея: в жизни человека происходит множество событий, которые остаются неотреагированными, становятся неактуальными, забываются. Таким образом, формируются незавершенные гештальты – образы, могущие впоследствии стать причиной психологических сложностей. Задача терапевта – в беседе, «здесь и сейчас» восстановить чувственную картину какого-либо события в жизни клиента и помочь ему эмоционально отреагировать на это событие или ситуацию. Гештальт-терапевт избегает интерпретаций и толкований, он полностью сосредотачивает внимание на целостной чувственной картине происходящего. По мнению гештальт-терапевтов, целое не равно сумме его частей. Гештальт-терапия может быть индивидуальной и групповой.

Гипноз. Этот раздел психотерапии в настоящее время представлен тремя крупными направлениями:

1. Классический гипноз. Метод основан на прямом внушении человеку моделей поведения, чувственных образов. Суггестия (внушение) может быть индивидуальной и групповой. Яркий пример групповой суггестии – некогда популярные в СССР сеансы Анатолия Кашпировского. В настоящее время большинство специалистов подвергают сомнению эффективность этого метода. Сохранился классический гипноз преимущественно в государственных психиатрических больницах и наркологических диспансерах как метод «лечения» невротических расстройств и алкоголизма.

2. Эриксоновский гипноз. Созданный Милтоном Эриксоном метод гипноза кардинально отличается от классического своей недирективностью: терапевт не дает клиенту инструкций и указаний, а помогает ему войти в особое состояние – транс, когда человек бодрствует и может активно общаться с терапевтом. Обычному гипнозу поддается лишь некоторая часть людей, в транс же можно ввести практически любого человека. В этом состоянии человек концентрируется на своих внутренних переживаниях и на время перестает воспринимать окружающую реальность. Эриксон считал транс естественным состоянием человека, необходимым ему для обработки внутреннего опыта. Кроме того, находясь в состоянии транса, человек может вызвать к жизни забытые, но продолжающие влиять на его жизнь, события, что является ключом к решению проблемы.

3) Нейролингвистическое программирование (НЛП). Основоположники – Ричард Бендлер и Джон Гриндер. Метод объединяет элементы эриксоновского гипноза и особые приемы трактовки речи клиента, позволяющие терапевту понять внутреннюю

картину происходящего и помочь клиенту расширить рамки своего видения проблемы.

Важно знать! На постсоветской территории НЛП практикуется преимущественно как прикладная методика – в бизнес-тренингах, личностных тренингах (т.н. тренинги успешности), тренингах по пик-апу (от англ. Pick-up – случайное знакомство). Если вы нашли специалиста, практикующего этот метод в качестве индивидуальной или групповой психотерапии, постарайтесь заранее убедиться в его добросовестности и профессионализме, так как приёмы НЛП равносильны оперативному вмешательству в психику и в руках неумелого терапевта скорее принесут вред, чем пользу!

Рациональная психотерапия. Основоположник – Поль Дюбуа. Метод основан на логически построенном переубеждении клиента, объяснении ошибочности его суждений. Метод широко (не означает - успешно) практиковался в советской малой психиатрии (терапии невротических расстройств) и до сих пор сохранился на вооружении у психиатров. Как самостоятельное направление подвергается сомнению большинством специалистов, однако присутствует как элемент в работе психотерапевтов и врачей.

Системные расстановки. Основоположник – Берт Хеллингер. Метод может быть групповым или индивидуальным. Во втором случае вместо группы терапевт использует в работе специальный набор кукол. Если есть возможность выбрать – лучше пойти в живую группу. Суть метода заключается в том, что человек и его проблема рассматриваются не отдельно, а в тесной взаимосвязи с ближайшим окружением человека – семьей, рабочим коллективом. Клиент на практике воссоздает эмоциональные взаимосвязи между участниками ситуации с помощью расстановки группы в пространстве – здесь важно все: расстояние между участниками, поза, поворот головы.

По мнению Хеллингера, в расставленной таким образом группе людей, с заранее заданными ролями, возникает уникальная энергетика реальной ситуации. Терапевт сначала дает клиенту самому расставить участников в комнате, в соответствии с *его* видением ситуации. Затем он беседует с каждым участником и получает представление о нарушенных звеньях системы. После этого уже сам терапевт расставляет участников, исходя из своего видения проблемы, иногда вводит новых участников или удаляет кого-то. В итоге клиент получает эмпирический опыт правильной работы системы. Его осознание является ключевым моментом терапии, т.к. после этого уже реальная система (семья, коллектив) начинает функционировать правильно. Метод хорош как в семейном, так и в бизнес-консультировании, дает быстрые и стойкие результаты.

В учебниках по психотерапии вы сможете отыскать ещё несколько методов вербальной психотерапии, но их практическое значение в настоящее время невелико. Во второй части статьи речь пойдет о «не-разговорных» (невербальных) методах.

Будьте здоровы и счастливы!

Автор - **Анна Полонская**

Источник