

Какой бывает психотерапия?

Помните, дорогие читатели, я вам обещала рассказать о разных видах психотерапии? Хочу сейчас выполнить своё обещание. Поведаю о самых интересных психотерапевтических направлениях и постараюсь объяснить их сущность, не прибегая к научным терминам. Зачем они вам?

Итак, начнём!

1. Гуманистическая психотерапия. Отец-основатель - Карл Роджерс. Из названия становится понятным, что в центре этой психотерапии стоит человек. Личность со всеми её проблемами, человек со всеми недостатками и достоинствами, человек как главная ценность, как тот, кому нужно понимание и сочувствие. Терапевт сопереживает клиенту, общается с ним на равных, проникается его мыслями и чаяниями.

2. Поведенческая психотерапия. Хорошее (правильное, нужное, желательное) поведение человека подкрепляется (подтверждается) положительными стимулами (положительными ощущениями, эмоциями, материальным вознаграждением). Отрицательное же (плохое, нежелательное) поведение либо ничем не подкрепляется, остаётся проигнорированным, либо сопровождается «наказанием» - отрицательными эмоциями, недовольством терапевта и т.д.

3. Провокационная терапия. Психотерапевт обращается с клиентом жёстко, порой даже жестоко (не физически, а словесно), вызывая у клиента праведный гнев, негодование. Также психотерапевт должен использовать юмор. Он вправе высмеивать (в допустимых, не оскорбительных границах) поведение и поступки клиента, но обязан смеяться и над собой, иначе это уже издевательство, а не терапия.

4. Психодрама. Кабинет психотерапевта превращается в театральную сцену, где и клиенты, и сам терапевт - актёры. Причём желательно, чтобы клиентов было несколько: семья, школьный класс, группа людей, объединённая общей проблемой, общим горем. В таких драмах разыгрываются проблемные ситуации из жизни каждого клиента, каждый может встать на место другого, взять его роль.

5. Сказкотерапия. Если вы думаете, что её можно использовать только при работе с детьми, то это не так. Взрослые тоже любят сказки, поучительные, терапевтические, иносказания, притчи, позволяющие взглянуть на проблему с другой стороны.

6. Арт-терапия. Кабинет психотерапевта превращается здесь в мастерскую художников. Опять же, не только детям может помочь этот вид терапии. Если человек по каким-то причинам не может рассказать о своей проблеме, проговорить её (маленький ребёнок, глухой человек, страдающий слабоумием, немой), то его рисунок скажет больше, чем любые слова.

7. Рационально-эмоциональная терапия. Упор здесь делается на то, что у клиента есть мысли, взгляды, мешающие ему расти как личности, жить, общаться, строить отношения. Так вот, эта терапия помогает изменить такие мысли и эмоции на другие, более адекватные и полезные человеку.

8. Игровая терапия. Используется, конечно, в основном в работе с малышами, у которых проблемы в семье. Дети отдают своим игрушкам «роли» членов семьи. То есть, например, плюшевый мишка играет роль злого вечно пьяного отца, кукла - роль старшей сестрёнки - защитницы и любимицы, а другая кукла - роль вечно усталой мамы. Но часто сам ребёнок играет роль родителя, а кукле отдаёт роль покорного безропотного малыша.

9. Психоанализ. Это понятие вам давно знакомо. Совершенно верно, клиент придаётся воспоминаниям детства, анализирует все произошедшие с ним и его близкими события, возникающие в памяти, приводит ассоциации на слова, сказанные терапевтом, психотерапевт же почти всегда пассивно молча слушает, лишь изредка направляя мысли клиента. Конечно, существует много разновидностей психоанализа, и таким, как я его сейчас описала, его используют довольно редко.

10. Телесно-ориентированная психотерапия. По названию можно догадаться, что огромное значение здесь уделяется не только душе, но и телу. Обращается внимание на жесты, мимику, позы. В этом виде терапии активно используются прикосновения, иногда и танцы. Главное, не переборщить, чтобы прикосновения психотерапевта не носили сексуального характера... Не всякому клиенту это понравится! Ещё и в суд

Какой бывает психотерапия

Автор: admin

18.06.2011 10:36 - Обновлено 30.10.2014 08:14

подаст!

Я перечислила далеко не все известные мне виды психотерапии. Каждое из названных направлений имеет свои ответвления и по-разному подходит к решению наших проблем.

Автор - **Маргарита Мельникова**

[Источник](#)