Автор: Branis
20.02.2010 02:27 -

Версия для печати

Психоанализ

Основатель: Зигмунд Фрейд.

Это самое первое и самое известное направление психотерапии. Но суть его не в том, что все трудности объясняются подавленными сексуальными импульсами. Заслуга выдающегося ученого в том, что он разработал схему человеческой психики. Зигмунд Фрейд отметил три основных уровня: сознательный – то, что мы сознаем в настоящий момент, бессознательный – где находятся инстинкты, страсти, аффекты, и подсознательный – тонкая грань между ними.

Влечения, вырываясь с бессознательного уровня, сталкиваются с цензурой сознания. И либо возвышаются в сознание, и мы понимаем, что с нами происходит. Либо отправляются обратно на бессознательный план. Но они там не погибают, а просто иногда дают о себе знать в виде снов, ошибок, оговорок. Если этих столкновений возникает слишком много, тогда у человека развивается невроз.

Как это происходит? Анализируя сны, ассоциации, ошибочные действия, психотерапевт вынимает из бессознательного уровня подавленные чувства клиента. Если пациенту с помощью психолога удастся осознать их, тогда он избавляется от невроза и получает огромный приток энергии. На сеансе классического психоанализа пациент лежит на кушетке, психотерапевт находится сзади так, что лица его человек не видит. Стоит отметить что сейчас все чаще оба сидят друг против друга и общаются.

Обычно процесс этот длиный: психоанализ проходит 3–5 раз в неделю в течение 3–6 лет. Но сегодня предлагают и «ускоренный курс» – продолжительностью примерно год.

Гештальт-терапия

Основатель: Фриц Перлз

Направление выходит из того, что человек это целостная система телесных, эмоциональных, духовных и социальных проявлений. Когда все работает согласованно, мы здоровы. Но вдруг наступает рассогласование, рождается невроз, психологические проблемы. Сегодня, например, мы много говорим и мало чувствуем. Из-за этого возникает ощущение неполноты жизни, недостаточности счастья.

Каким образом это происходит? Задача психотерапевта – научить клиента жить «здесь и сейчас». Выполняя определенные упражнения, человек заново переживает свои внутренние разногласия, болезненные ситуации, невысказанные обиды. Но сейчас

психолог помогает ему найти конструктивный выход. Гештальт-терапия проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Средняя длительность – составляет 6 месяцев еженедельных встреч.

Психодрама

Основатель: Якоб Морено

Ось этого вида психотерапии в том, что проблемы человека, конфликты и модели поведения обнаруживаются не в беседе, а в действии, с помощью актерских приемов. Проигрывая фантазии, страхи, отношения, пациент учится находить выход из тяжелых ситуаций, которые и привели его к психологу. Роль психотерапевта – помочь человеку выразить свои чувства.

Как это делается? Набирается группа участников – 10–15 человек. И с их участия разыгрывается своеобразный спектакль. Сюжет берут из вашего прошлого. Или из будущего – если вы его, опасаетесь. Одни участники становятся зрителями, а другие играют тех, кто существует в вашей жизни. Причем это могут быть роли не обязательно только людей, но и понятий, таких, как Совесть, Обида, Зависть, Любовь.

Кстати неважно, разыгрывается ли ваш сюжет, или быть может вы окажетесь в роли персонажа драмы другого участника, а может, останетесь зрителем, вы обязательно получите пользу, так как научитесь смотреть на события со стороны и с точки зрения других людей. Продолжительность этого вида – от одной сессии до 2–3 лет еженедельных встреч. Также о психологии женщин можно узнатьот самих женщин.

Основатель: Эрик Берн

В основе лежит теория о трех состояниях человека, в одном из которых он пребывает в данный момент. Он либо Ребенок – спонтанный, импульсивный, либо Родитель – педант, знающий, как надо вести себя в той или иной ситуации, либо Взрослый – уравновешивающий «хочу» и «надо». Если мы исключаем из своей жизни одну из ролей или, наоборот, упорно следуем какой-то из них, возникают проблемы.

Как это делается? Задача терапии – научить человека осознавать, в каком из трех состояний он находится в данный момент, и «дать право голоса» всем граням своей личности. В результате меняются стереотипы поведения. Человек становится более успешным. Вместе с психологом вы сможете выявить сценарий своей жизни и создать новый, который будет удачнее, счастливее. Лучше проходить эту психотерапию в группе. Длительность зависит от желания клиента.