МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

Автор: словарь
09.11.2008 17:06 -

Методические подходы в психотерапии — средства и способы (техники) системного влияния на личность пациента (клиента) с лечебной или адаптогенной целью.

Наиболее общим традиционным основанием для классификации методов психотерапии является их разграничение на вербальные и невербальные.

Однако истинная специфика методов психотерапии определяется прежде всего концептуальным содержанием и лишь затем психотехническим инструментарием основных психотерапевтических течений, среди которых выделяется собственно клинический (медицинский) и внеклинический (психологический, психоаналитический) уровни и диапазоны воздействия. В зависимости от предмета нацеленности (личностное благоразумие, личностное и социальное здоровье, психическое и психосоматическое здоровье) варьируются и методы психотерапии. В современной мировой практике можно выделить следующие основные психотерапевтические концепции, предполагающие использование соответствующих им психотерапевтических методов.

Психодинамический подход (классический психоанализ З. Фрейда, аналитическая психология К. Юнга, индивидуальная психология А.

;Адлера, неофрейдисты Э. Фромм, К. Хорни, Г. Салливэн и др.) предполагает использование следующих психотерапевтических техник: метода свободных ассоциаций; толкования сновидений; интерпретацию высказываний; анализ сопротивления; анализ переноса; ассоциативное (управляемое) воображение; анализ личностной позиции клиента и личностной динамики развития; анализ ранних сновидений и личностных приоритетов; подбадривание; поощрение инсайта; парадоксальная интенция; постановка целей и принятие обязательств и др. Назначение методов психотерапии, применяемых в психодинамических концепциях, состоит в обеспечении достижения личностной интеграции, индивидуации, изменения стиля жизни.

Поведенческий подход (В. М. Бехтерев, Дж. Уотсон, Дж. Вольпе, Б. Скиннер и др.) имеет в своём распоряжении следующие методы: гипноз (классический и неклассический — эриксоновский, нейро-лингвистическое программирование); аутосуггестия; систематическая десенсибилизация; тренинг релаксации (аутогенная тренировка); функциональный тренинг поведения; аверсивная терапия; метод погружения и др. Психотерапевтические методы данного подхода предназначены для коррекции нарушений поведения.

Телесно-организмический подход (В. Райх, А. Лоуэн и др.) предполагает использование

следующих психотерапевтических техник: специальных физических упражнений; интенсивного дыхания; интенсивной вокализации (например, техники "первичного крика"); особых разновидностей массажа (напр. "рольфинг"), смысл которых состоит в снятии мышечных зажимов, напряжений, в обеспечении эмоционального отреагирования и гармонизации самоощущения и самовыражения.

Когнитивный (рационально-познавательный) подход (А. Эллис, А. Бек и др.) имеет в своём распоряжении следующие психотерапевтические техники: убеждение-разъяснение; опровержение иррациональных взглядов и установок (контр-пропаганда); самоанализ; юмор; ирония; обобщение автоматических навязчивых мыслей; операционализация негативных конструктов; фокусировка на невротических страхах с целью их преодоления и т. п. Техники (методы) данного направления предназначены для изменения системы личностных установок и отношений пациента (клиента).

Синтетический подход (В. Кречмер, М. Е. Бурно и др.), в русле которого осуществляется целостное воздействие на пациента (клиента) как биологическое, психологическое и духовное существо. Методы психотерапии включают: комплексы телесных и ориентированных на самопознание упражнений; самораскрытие путём погружения в мир искусства; занятия трудом, живописью, графикой, пластикой, музыкой, пением, литературным творчеством; танцами; драмой, равно как и общение с высоким и подлинным искусством во всех его видах и жанрах — библиотерапия; этнотерапия; метод автобиографического самоисследования; свободное фантазирование и т. п. Общее назначение методов, относящихся к данному подходу, состоит в создании компенсаторных условий для максимально утончённого и полного самовыражения, самоосуществления личности пациента (клиента) в собственно человеческих, символических, культурных аспектах индивидуального и надиндивидуального бытия.

Экзистенциально-гуманистический подход — одно из основных направлений в психотерапии. К нему относят (1) экзистенциальную терапию К. Ясперса, Л. Бинсвангера, Р. Мея, В. Франкла и др.; (2) терапию, центрированную на клиенте К. Роджерса; (3) гештальт-терапию Ф. Перлса; и др.

Представители этого направления склонны видеть человека прирожденно активным, борющимся, самоутверждающимся, способным к позитивному личностному росту. Усилия психотерапевта направлены на личностный рост клиента, достижение им более высокого уровня осознания. Терапевтический союз — это взаимоотношения одной личности с другой. Психотехнические приемы психотерапевта направлены на проникновение в феноменологический мир клиента, сосредоточивают активность на рефлексии, комбинируют действие с интроспекцией.

Патология (по А. Маслоу — одному из основателей гуманистической психологии) — это

ослабление человека; она понимается как результат неосуществленности его возможностей, блокирования внутренних переживаний, уменьшения способности к самовыражению.

А. Ф. Бондаренко