

ПСИХОТЕРАПИЯ



Галимзянова

Мария Владимировна

Определение психотерапии и содержание основных понятий

* Психотерапия как научная дисциплина должна иметь свою теорию и методологию, собственный категориальный аппарат и терминологию и т. д., одним словом, все то, что характеризует самостоятельную научную дисциплину. Однако разнообразие направлений и течений, школ и конкретных методов психотерапии, основанных на различных теоретических подходах, приводит к тому, что в настоящее время не существует даже единого определения психотерапии. В литературе их насчитывается около 400.



Определение психотерапии и содержание основных понятий

* Одни из них четко относят психотерапию к медицине, другие акцентируют внимание на психологических аспектах. Отечественная традиция состоит в том, что психотерапия определяется прежде всего как метод лечения, то есть входит в компетенцию медицины. Зарубежные определения психотерапии в большей степени подчеркивают ее психологические аспекты.



Определения психотерапии в рамках медицинского подхода

В качестве примера медицинского подхода к пониманию психотерапии, можно привести следующие определения, которые обязательно включают такие понятия, как **лечебные воздействия**, **больной**, **здоровье** или **болезнь**.



Определения психотерапии в рамках медицинского подхода

Психотерапия —

- * «система лечебных воздействий на психику и через психику — на организм человека»;
- * «специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья»;
- * «процесс лечебного воздействия на психику больного или группы больных, объединяющий лечение и воспитание».



Определение психотерапии в психологических подходах

Определения, в большей степени фиксирующие психологические подходы включают такие понятия, как межличностное взаимодействие, психологические средства, психологические проблемы и конфликты, отношения, установки, эмоции, поведение.



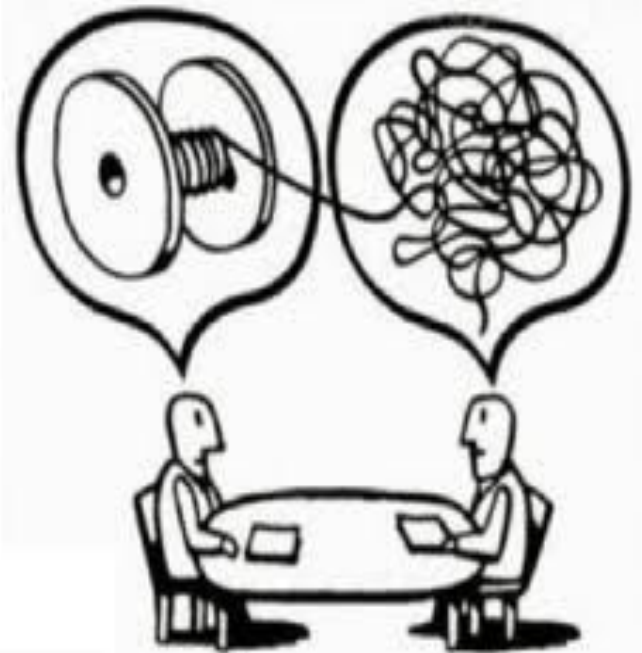
Определение психотерапии в психологических подходах

Психотерапия —

- * — «особый вид межличностного взаимодействия, при котором человеку оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера» ;
- * — «средство, использующее вербальные методики и межличностные взаимоотношения с целью помочь человеку в модификации отношений и поведения, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными»;
- * — «длительное межличностное взаимодействие между двумя или более людьми, один из которых специализировался на коррекции человеческих взаимоотношений»;
- * — «персонализированная техника, которая представляет собой нечто среднее между техникой планируемых изменений отношений, чувств и поведения человека, и познавательным процессом, который, в отличие от других, ставит человека лицом к лицу с его внутренними конфликтами и противоречиями».

Определение психотерапии

* Хотя и является довольно общим, но при этом в какой-то мере объединяет эти два подхода **определение Кратохвила**: «Психотерапия представляет собой целенаправленное упорядочение нарушенной деятельности организма психологическими средствами».



*Обращает на себя внимание, что в определениях, которые условно можно назвать медицинскими, психотерапия рассматривается как **форма воздействия на психику** (и через психику — на организм), то есть подчеркивается объект воздействия. Психологический же подход акцентирует внимание не столько на объекте или предмете, сколько **на средствах воздействия**

*Психотерапия дословно означает **лечение души** (от греч. psyche — душа, therapeia — лечение

*Можно надеяться, что процесс развития психотерапии как научной дисциплины внесет когда-нибудь большую определенность и в сам этот термин.



Психотерапевтическое вмешательство

- * Психотерапевтическое вмешательство, или психотерапевтическая интервенция – это вид (тип, форма) психотерапевтического воздействия, который характеризуется определенными целями и соответствующим этим целям выбором средств воздействия, то есть методов. Термин психотерапевтическое вмешательство может обозначать конкретный психотерапевтический прием, например, вербализация, интерпретация, конфронтация и пр., а также общую стратегию поведения психотерапевта, непосредственно связанную с теоретической ориентацией.
- * На основании этого выделяют три основных типа психотерапевтического вмешательства, соответствующих трем основным направлениям в психотерапии: **психоаналитический**, **поведенческий** и **гуманистический**, каждый из которых характеризуется собственной концепцией здоровья и болезни, терапевтическими целями, плоскостью вмешательства и соответствующими приемами и средствами.

НАЦИОНАЛЬНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
БИБЛИОТЕКА



УЧЕБНИК
ПСИХО
ТЕРАПИЯ

3-е ИЗДАНИЕ

под редакцией

Б. Д. КАРВАСАРСКОГО

MIRKNIG.COM

С. КРАТОХВИЛ

ПСИХОТЕРАПИЯ
СЕМЕЙНО-
СЕКСУАЛЬНЫХ
ДИСГАРМОНИЙ

МЕДИЦИНА

УЧЕБНИК НОВОГО ВЕКА

ПСИХОТЕРАПИЯ

Учебник для вузов

- ◆ Анализ и современная интерпретация различных направлений психотерапии
- ◆ Психотерапия как идеология совместного переживания жизненного кризиса
- ◆ Механизмы и пространство психотерапии

Л. Ф. БУРЛАЧУК
А. С. КОЧАРЯН
М. Е. ЖИДКО

СПИДЕР



ЗОЛОТОЙ ФОНД ПСИХОТЕРАПИИ

под редакцией

Б. Д. Карвасарского

Психотерапевтическая
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

*2-е дополненное и
переработанное
издание*

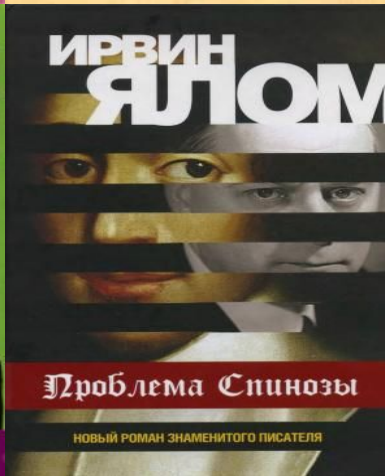
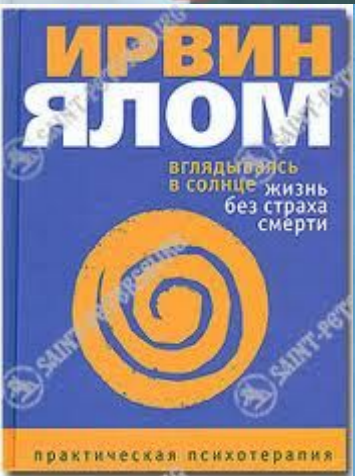


ПИТЕР

* Ирвин Ялом

Экзистенциальная психотерапия





ДЖЕЙМС БЮДЖЕНТАЛЬ

НАУКА БЫТЬ ЖИВЫМ

ДИАЛОГИ МЕЖДУ ТЕРАПЕВТОМ И ПАЦИЕНТАМИ
В ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ



БИБЛИОТЕКА
ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ
Выпуск 48

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПСИХОТЕРАПИИ

Дж. Бюдженталь

Искусство ПСИХОТЕРАПЕВТА

*3-е международное
издание*



 ПИТЕР

PsyLib.MyWord.ru

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПСИХОТЕРАПИИ

Джеффри Котлер

Совершенный
ПСИХОТЕРАПЕВТ

*Работа с трудными
клиентами*



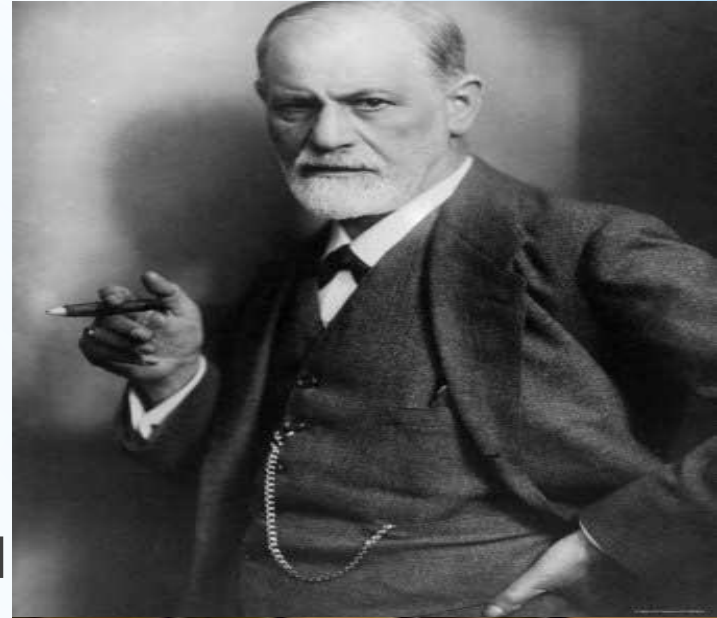
ПИТЕР

* **Психоаналитическое**

направление

Цели:

Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал; помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты; реконструировать базисную личность, усилить Эго клиента, через снятие подавления произошедшего в детстве.



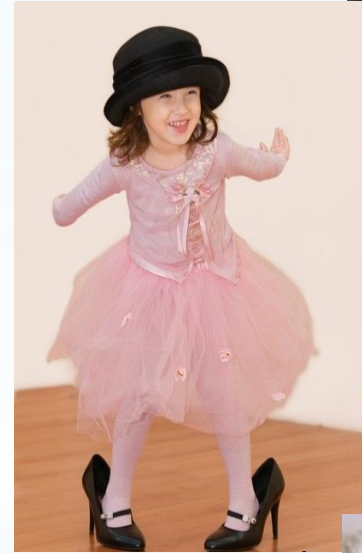
* **Адлериаанское направление**

В отличие от Фрейда, акцентировавшего роль бессознательного и сексуальности как детерминант человеческого поведения, Адлер вводит в объяснение социальный фактор: характер человека складывается под воздействием его **«жизненного стиля»**, то есть сложившейся в детстве системы целенаправленных стремлений, в которой реализуется потребность в достижении превосходства, самоутверждении как компенсации **«комплекса неполноценности»** (Адлер первым вводит этот термин). Например, прославленный древнегреческий оратор Демосфен с детства страдал дефектом речи, а многие знаменитые полководцы — люди невысокого роста (Наполеон, А. В. Суворов).



* *Адлерианское направление*

Трансформировать цели жизни человека;
помочь ему сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими людьми



* Трансактный анализ

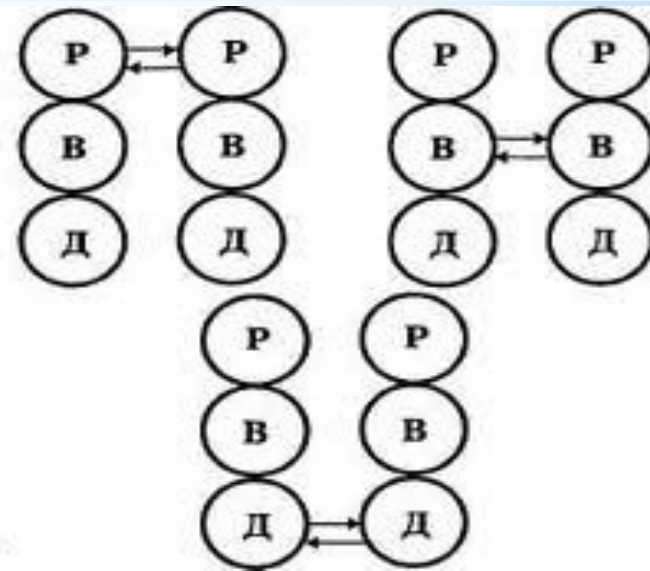
Основы теории ТА были описаны **Эриком Берном**.

Трансактный анализ рассматривает человека прежде всего как продукт взаимодействия с окружающими и базируется на трёх основных общефилософских посылках:

Все люди «нормальные» (англ. ОК); то есть, каждая личность обладает весом, важностью, равным правом на уважение.

Люди обладают способностью мыслить (исключение — лишь те случаи, когда человек находится в бессознательном состоянии, либо его интеллект врождённо или приобретено снижен).

Люди сами определяют собственную судьбу и поэтому при желании могут изменять свои решения и свою жизнь.



* Трансактный анализ

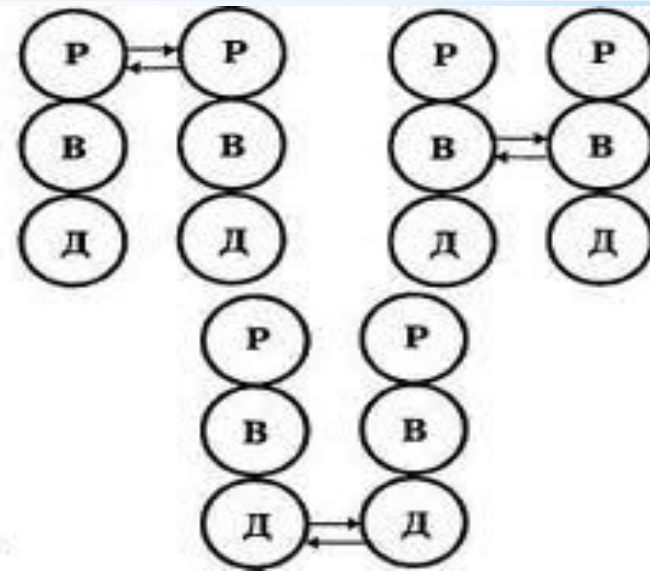
В каждом из нас можно выделить три эго-состояния:

Родитель, Взрослый и Ребёнок.

Эго-состояние Родителя (Р) содержит установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь — от родителей. Внешне они часто выражаются в предубеждениях, критическом и заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне — переживаются как старые родительские назидания, которые продолжают влиять на нашего внутреннего Ребёнка.

Эго-состояние Взрослого (В) не зависит от возраста личности. Оно ориентировано на восприятие текущей реальности и на получение объективной информации. Оно является организованным, хорошо приспособленным, находчивым и действует, изучая реальность, оценивая свои возможности и спокойно рассчитывая.

Эго-состояние Ребёнка (Ре) содержит все побуждения, которые возникают у ребёнка естественным образом. Оно также содержит запись ранних детских переживаний, реакций и позиций в отношении себя и других. Оно выражается как «старое» (архаическое) поведение детства. Эго-состояние Ребёнка отвечает также за творческие проявления личности.

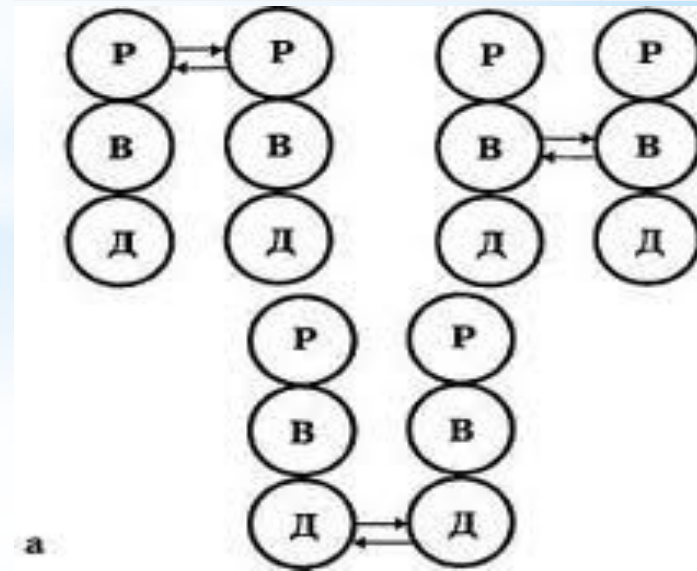


* Трансактный анализ

Когда мы действуем, чувствуем, думаем подобно тому, как это делали наши родители, — мы находимся в эго-состоянии Родителя. Когда мы имеем дело с текущей реальностью, накоплением фактов, их объективной оценкой — мы находимся в эго-состоянии Взрослого. Когда мы чувствуем и ведём себя подобно тому, как мы делали это в детстве, — мы находимся в эго-состоянии Ребёнка.

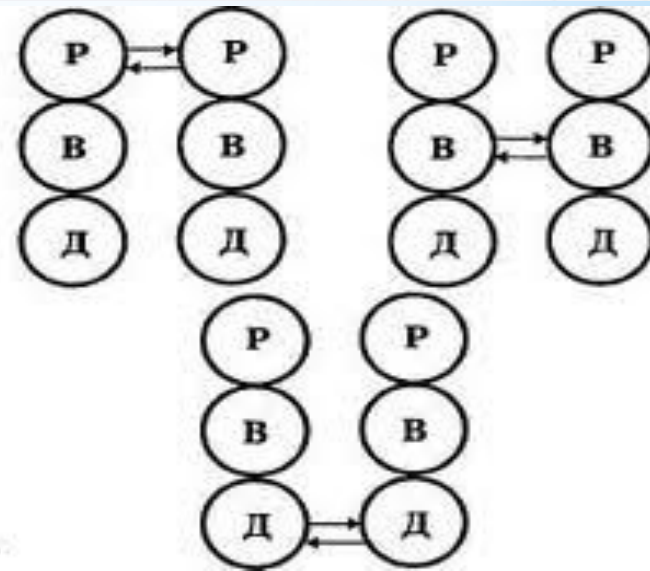
В каждый момент времени каждый из нас находится в одном из этих трёх эго-состояний

Сценарий — это «план жизни, составленный в детстве». Сценарий выбирается ребёнком на основе предложенных родителями и, реже, обществом. На решение о выборе сценария оказывают влияние не только внешние факторы, но и воля ребёнка. Даже тогда, когда разные дети воспитываются в одних и тех же условиях, они могут составить совершенно разные планы своей жизни. Согласно теории сценария, каждый из нас уже в детстве знает важные для сценария моменты.



* Трансактный анализ

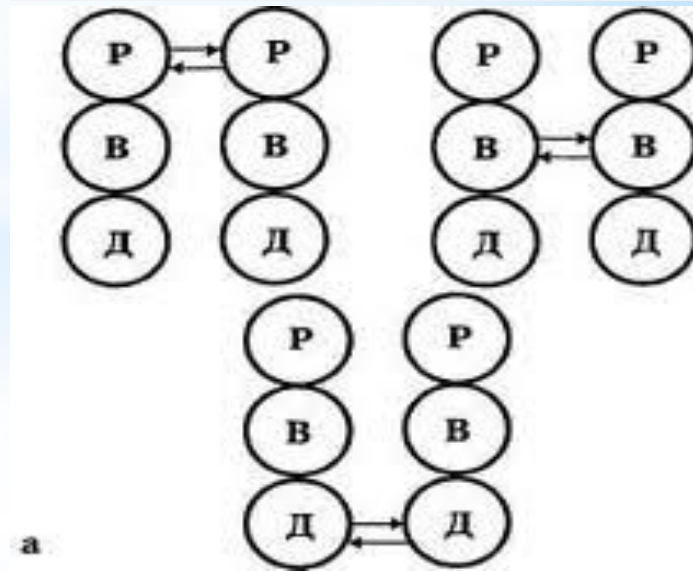
Контрсценарий — некая последовательность действий, приводящих к «избавлению» от сценария. Как и сценарий, контрсценарий закладывается родителями, однако с использованием другого эго-состояния: сценарий закладывается Ребёнком родителя, в то время как контрсценарий — его Родителем. К примеру, для сценария «Ты должна страдать» контрсценарием может стать «Твоя жизнь наладится, если ты удачно выйдешь замуж». В данном случае, Эрик Берн проводил аналогию контрсценария со «снятием проклятия злой ведьмы» (из сказки «Спящая красавица»).



* Трансактный анализ

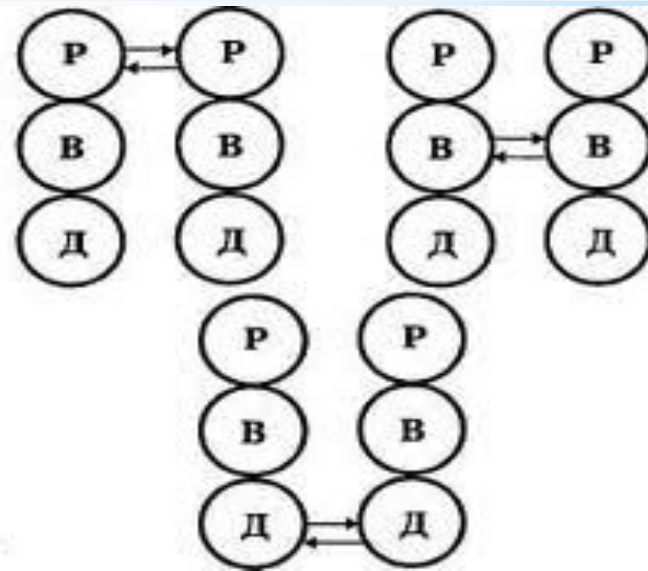
При невозможности действовать согласно сценарию, человек может сформировать **антисценарий** — «сценарий наоборот». Человек, действующий прямо противоположно своему сценарию, тем не менее, всё так же подвержен его влиянию. Сценарий продолжает руководить человеком, но то, что в сценарии нужно было делать хорошо, человек делает плохо, и наоборот.

Антисценарий определяет стиль жизни человека, в то время как сценарий — его судьбу.



* Трансактный анализ

Цели терапии: Достижение автономии через развитие интегрированного Взрослого. Автономные люди характеризуются прежде всего осознанием, спонтанностью и интимностью.



* Бихевиоризм.

Поведенческая терапия

Бихевиоризм (англ. behavior – поведение) – направление в психологии человека и животных, буквально – наука о поведении. Это направление в психологии, определившее облик американской психологии в 20-м столетии, радикально преобразовавшее всю систему представлений о психике. Его кредо выражала формула, согласно которой предметом психологии является поведение, а не сознание.



* Бихевиоризм.

Поведенческая терапия

Цели: Исправить неадекватное поведение и обучить эффективному поведению

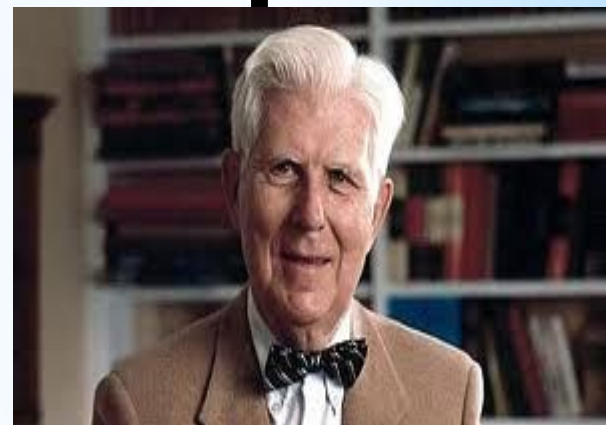
Бихевиоризм (англ. behavior – поведение) – направление в психологии человека и животных, буквально – наука о поведении. Это направление в психологии, определившее облик американской психологии в 20-м столетии, радикально преобразовавшее всю систему представлений о психике. Его кредо выражала формула, согласно которой предметом психологии является поведение, а не сознание.



* Когнитивно-поведенческая психотерапия

Когнитивно-поведенческая психотерапия, также Когнитивно-бихевиоральная психотерапия (англ. Cognitive behavioural therapy) - общее понятие, описывающие направления в психотерапии, в основе которых лежит предпосылка, что причиной психологических расстройств являются дисфункциональные убеждения и установки.

Основу данному направлению психотерапии заложили труды А. Эллиса и А. Бека, также давшие толчок развитию когнитивного подхода в психологии. Впоследствии в методику были интегрированы методы поведенческой терапии, что привело к нынешнему



* Когнитивно-поведенческая психотерапия

Цели:

Помочь человеку:

- 1) осознать влияние мыслей на эмоции и поведение;
- 2) научиться выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними;
- 3) исследовать негативные автоматические мысли и аргументы, их поддерживающие и опровергающие («за» и «против»);
- 4) заменить ошибочные когниции на более рациональные мысли;
- 5) обнаружить и изменить дезадаптивные убеждения, формирующие неблагоприятные



* **Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса**

«Людям мешают не вещи, а то, какими
они их видят».

Альберт Эллис (1913-2007) — американский психолог и когнитивный терапевт, автор **рационально-эмоциональной поведенческой терапии** - подхода в психотерапии, рассматривающего негативные эмоции и дисфункциональные поведенческие реакции как появляющиеся не вследствие опыта самого по себе, а вследствие интерпретации этого опыта, то есть как результат **неверных когнитивных установок** — **иррациональных верований**



* **Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса**

Рационально-эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ) представляет собой «теоретически непротиворечивый эклектизм» различных психотерапевтических методик: когнитивных, эмоциональных и поведенческих. Отличительной особенностью РЭПТ является разделение всех испытываемых человеком эмоций на рациональные (продуктивные) и иррациональные (непродуктивные, деструктивные, дисфункциональные), причиной которых являются иррациональные верования.



* **Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса**

Цели: Устранить «саморазрушающий»
подход к жизни и помочь сформировать
толерантный и рациональный подход;
научить применению научного метода при
решении поведенческих и эмоциональных
проблем



* Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса

Модель ABC возникновения психических расстройств утверждает, что дисфункциональные эмоции, обозначаемые буквой «С» («следствия», англ. consequences), возникают не под влиянием «активирующих событий» (иногда — «активаторы» буква «А», англ. activating events), а под влиянием иррациональных верований (иногда — «убеждения», буква «В», англ. beliefs), формулируемых в форме абсолютистских требований или «долженствований» (англ. demands).

Ключом к позитивным изменениям в модели считается обнаружение, анализ и активное оспаривание иррациональных верований (соответствует этапу «D» в расширенной модели ABCDE — англ. disputation) с последующим закреплением результатов («E», англ. end result). Для этого клиентов обучают замечать и различать дисфункциональные эмоции и искать их



* Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса

Психологическое здоровье и его критерии по РЭПТ

Для психологически здорового человека характерна философия релятивизма, «пожелания»;

Рациональные производные от этой философии (рациональные, потому, что обычно способствуют достижению людьми своих целей или формированию новых, если прежние цели не могут быть осуществлены) — это:

оценка — определение неприятности события (вместо драматизации);

толерантность — я признаю, что неприятное событие произошло, оцениваю его неприятность и пытаюсь изменить или, если невозможно изменить, принимаю ситуацию и занимаюсь претворением в жизнь других целей (вместо «я этого не переживу»);

принятие — я принимаю то, что люди несовершенны и не обязаны вести себя иначе, чем они это делают сейчас, я принимаю, что люди слишком сложны и изменчивы, чтобы можно было давать им глобальную категоричную оценку, и я принимаю условия жизни такими, какие они есть (вместо осуждения);



* **Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса**

Основные критерии психологического здоровья человека:

- Соблюдение собственных интересов.
- Социальный интерес.
- Самоуправление.
- Высокая толерантность к фрустрации.
- Гибкость.
- Принятие неопределенности.
- Преданность творческим занятиям.
- Научное мышление.
- Принятие себя.
- Рискованность.
- Отсроченный гедонизм.
- Антиутопизм.
- Ответственность за свои эмоциональные расстройства.



* Двенадцать основных иррациональных идей:

- 1) Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.
- 2) Есть поступки порочные, скверные, и повинных в них следует строго наказывать.
- 3) Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
- 4) Все беды навязаны нам извне — людьми или обстоятельствами.
- 5) Если что-то пугает или вызывает опасение — постоянно будь начеку.
- 6) Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолевать.
- 7) Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.
- 8) Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным. (Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха.)
- 9) То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.
- 0) На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.
- 1) Плыть по течению и ничего не предпринимать — вот путь к счастью.
- 2) Мы не властны над своими эмоциями, и не можем не испытывать их.

* Личностно- центрированная психотерапия

Цели:

Создать благоприятный климат, подходящий для самонаблюдения и распознавания факторов, мешающих росту личности; поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность

Главная цель терапии:

полноценно функционирующий, зрелый человек (К. Роджерс) ,
самоактуализирующийся, психологически здоровый человек (А. Маслоу)



Личностно-центрированная психотерапия



Клиент-центрированная психотерапия — метод психотерапии, предложенный **Карлом Роджерсом** в качестве альтернативы психоанализу и бихевиоральной психотерапии. Он разрабатывался автором на протяжении нескольких лет, постоянно развиваясь и пополняясь новыми практическими методами. Первоначально подход Роджерса к терапии назывался **недирективным**, что отражало интерес ее автора к методам, которые способны изменить поведение. Карл Роджерс предположил, что **человек способен сам изменить свою личность, тогда психотерапевт может быть менее директивным во взаимоотношениях с ним.**

Позже Карл Роджерс акцентировал свое внимание на тех методах, которые позволяют терапевту лучше разобраться с тем, что происходит с пациентом в процессе лечения. Впоследствии данный подход был переименован в **«клиент-центрированный»**, что подчеркнуло его основную идею — понять самовосприятие клиента.

Личностно-центрированная психотерапия

Терапевтические условия



Для того, чтобы осуществить конструктивные изменения в личности клиента Карл Роджерс предложил шесть терапевтических условий.

1. Пациент и психотерапевт должны находиться в психологическом контакте. Роджерс постулировал, что не состоится позитивного изменения в личности пациента, если нет взаимоотношений его с психотерапевтом.
2. Пациент находится в состоянии несоответствия, он уязвим и тревожен. Это объясняется Роджерсом как несоответствие между действительным переживанием человека и его Я-концепцией относительно этого переживания.
3. Психотерапевт гармоничен или интегрирован. Это означает, что психотерапевт должен тепло, искренне встретить человека, создать позитивную атмосферу в их взаимоотношениях. Психотерапевт должен быть открытым для всех переживаний человека.

Личностно-центрированная психотерапия



4. Психотерапевт проявляет позитивное внимание к клиенту. Он не дает оценок его переживаниям и чувствам, хвалит за те конструктивные изменения, которые происходят с клиентом. Он относится к нему с теплом и уважением. Сеансы терапии должны проходить в спокойной атмосфере. У клиента же должна создаваться уверенность в том, что его понимают и принимают.

5. Психотерапевт испытывает эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента и стремится передать это клиенту. Терапевт должен испытывать эмпатию по отношению к клиенту, что свидетельствует о том, что терапевт чувствует внутренний мир переживаний, так, как будто это его переживания и чувства.

6. Должна произойти передача клиенту эмпатийного понимания и безусловного позитивного внимания психотерапевта. Это говорит о том, что клиент также должен относиться к психотерапевту, ведь именно он ответственен за свой личностный рост, а психотерапевт только способствует этому росту.

* *Гештальт-терапия*

Гештальт-терапия (от нем. Gestalt — фигура, образ, целостность, личность) — направление психотерапии, основные идеи и методы которого разработал Фредерик Перлз, Лаура Перлз и Пол Гудман.

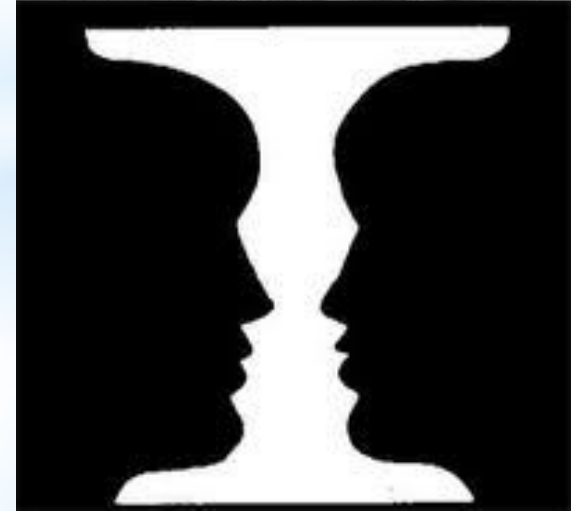
Основными принципами являются:

актуальность (работа в настоящем),

стремление к развитию осознанности

развитие способности принимать

ответственность за свою жизнь



* **Гештальт-терапия**

Гештальттерапевт фокусирует внимание клиента на осознании процессов протекающих «здесь и сейчас», в каждый момент настоящего времени.

Посредством этого гештальттерапия развивает **осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств.**

Методы гештальттерапии направлены на развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни (пентаграмма С. Гингера):

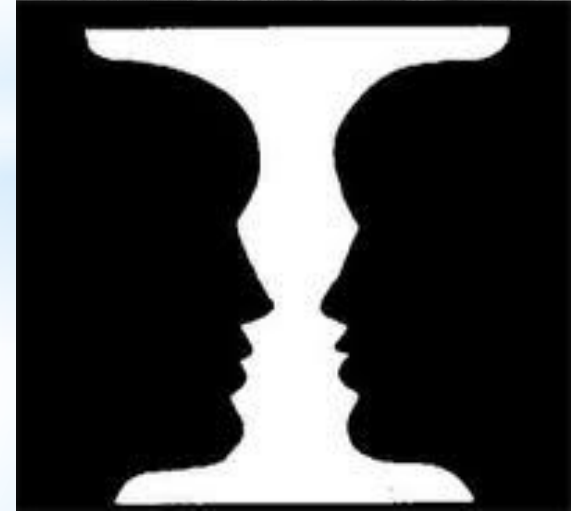
физической (все аспекты материальной и физической жизни человека: материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость),

эмоциональной (сфера эмоциональных переживаний, чувства и способность к их выражению и пониманию),

рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и создавать себя и окружающий мир),

социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека),

духовной (место и знания человека о самом себе и окружающем космосе, знание законов жизни и духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек).



* Гештальт-терапия

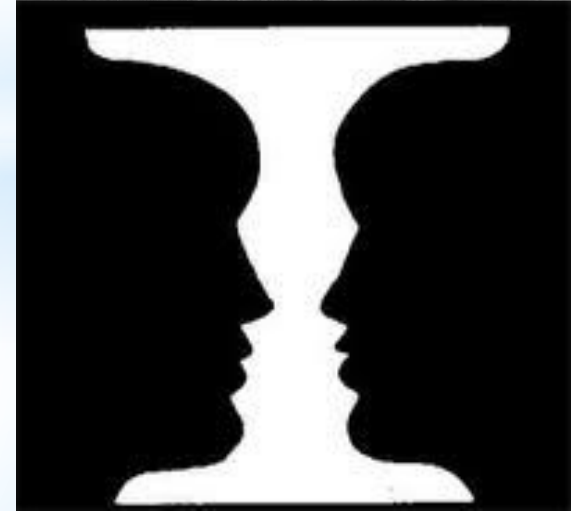
Цели:

Поддержка скорее самого себя, чем окружающей среды, поддержание контакта со своими чувствами и экзистенциальным центром, развитие ответственности, способности делать свободный выбор, формировать и завершать сильные гештальты

Основные приемы работы и техники гештальттерапии — осознание, фокусировка энергии, принятие ответственности, работа с полярностями, монодрама. Некоторые приемы работы пересекаются с другими направлениями психотерапии, например, известная техника работы с клиентом «горячий стул» (или «пустой стул»).

Результаты

Основными результатами гештальттерапии являются расширение осознания и способность присваивать собственный опыт. Расширение осознания — очень медленный процесс. Ритм осознания индивидуален. Способность присваивать собственный опыт описывается в гештальттерапии с помощью цикла опыта.



* **Экзистенциальная психотерапия**



Экзистенциальная психотерапия (англ. existential therapy) выросла из идей экзистенциальной философии и психологии, которые сосредоточены не на изучении проявлений психики человека, а на самой его жизни в неразрывной связи с миром и другими людьми.

Истоки экзистенциализма связаны с именем **Серена Кьеркегора** (1813—1855). Именно он ввел и утвердил понятие **экзистенции** (уникальной и неповторимой человеческой жизни) в философском и культурном обиходе. Он же обратил внимание на поворотные моменты в человеческой жизни, открывающие возможность жить далее совершенно иначе, чем жилось до сих пор.

*Экзистенциальная психотерапия



Последователи экзистенциального направления уделяют внимание одним и тем же базовым элементам существования: любви, смерти, одиночеству, свободе, ответственности, вере и т. д. Для экзистенциалистов принципиально неприемлемо использование каких бы то ни было типологий, универсальных интерпретаций: постичь что-либо в отношении каждого конкретного человека можно только в контексте его конкретной жизни.

* **Экзистенциальная** **психотерапия**

Цели:



Помочь человеку осознать свою свободу и собственные возможности; побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы. Противостоять внутренним конфликтам, связанным со **смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью** и мириться с наличием этих конфликтов. Помочь клиенту добиться переживания своего существования как

* Логотерапия

Разработана В. Франклом.



- * Логотерапия — один из видов экзистенциальной психотерапии, основанный на анализе смыслов существования.
- * Согласно логотерапии, движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Одним из ключевых сугубо человеческих атрибутов является воля к смыслу, которую Франкл противопоставил адлерианской воле к власти и фрейдовскому принципу удовольствия.
- * Стремление к смыслу — фундаментальная мотивационная сила в людях. Люди нуждаются не в лишенном напряжения состоянии, а в напряженном стремлении к некоему смыслу, который достоин их. Когда фрустрировано стремление к смыслу, возникает апатия, скука.

* Логотерапия



<http://psyworld.org.ru>

* Логотерапия

* В. Франкл считает человека творцом, всю жизнь созидаящим свою духовность.

Человеческие поступки он делит на три типа:

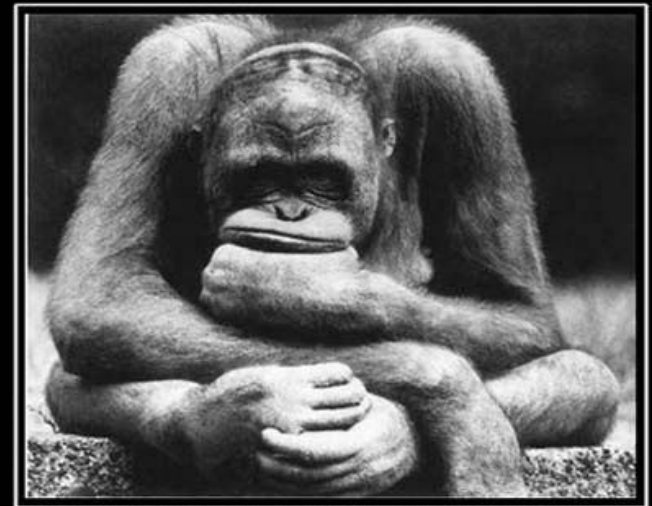
* 1 Способствующие созиданию духовной личности.

* 2 Разрушающие духовность.

* 3 Безразличные по отношению к духовности.

* Человек несет ответственность за свои поступки. Уход от ответственности также является поступком, за который человек расплачивается. Человек всегда свободен в выборе своих поступков, в принятии решения, но только в случае выбора созидающего поступка реализуется смысл жизни.

* Созидательные поступки направлены на поиск ценностей творчества, переживания и отношения. Для каждого человека эти ценности уникальны, конкретны и неповторимы, поэтому человек в поисках смысла жизни ищет и находит свою область, в которой он реализует себя и строит свою личность.



НАЙТИ СМЫСЛ ЖИЗНИ -
ЭТО СЧАСТЬЕ,

найти счастье в жизни - это смысл

Человеческое стремление к реализации смысла жизни может быть фрустрировано, и эта экзистенциальная фрустрация способна привести к неврозу.

* Гуманистическая психология

- * Человек как **целостное существо** превосходит сумму своих составляющих (человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).
- * Человеческое бытие разворачивается **в контексте человеческих отношений** (человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).
- * Человек **сознает себя** (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
- * Человек **имеет выбор** (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
- * Человек **интенционален** (человек обращен в будущее: в его жизни есть цель).



Джеймс Бьюдженталь
президент Ассоциации
гуманистической психологии



Elizabeth and Jim Bugental

* Гуманистическая психология

- * Гуманистическая психология – направление в западной психологии, признающее своим главным предметом личность, как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку. В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают: высшие ценности, самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье, межличностное общение.
- * Гуманистическая психология в качестве самостоятельного течения выделилась в начале 60-х годов XX века, как протест против доминирования бихевиоризма и психоанализа в США, получив название третьей силы. К данному направлению могут быть отнесены А. Маслоу, К. Роджерс, Ш. Бюлер, Р. Мэй, Д. Бьюдженталь, Э. Шостром, В. Франкл, и другие. Гуманистическая психология в качестве своей философской базы опирается на экзистенциализм. Манифестом гуманистической психологии стала книга под редакцией Р. Мэя «Экзистенциальная психология» – сборник докладов, представленных на симпозиуме в Цинциннати в сентябре 1959 г. в рамках ежегодного съезда Американской Психологической Ассоциации.

* Экзистенциальная психотерапия

- * Экзистенциальная психотерапия (англ. existential therapy) выросла из идей экзистенциальной философии и психологии, которые сосредоточены не на изучении проявлений психики человека, а на самой его жизни в неразрывной связи с миром и другими людьми (тут-бытие, бытие-в-мире, бытие-вместе).
- * Согласно Генри Элленбергу, экзистенциальная психотерапия - это приложение некоторых экзистенциальных понятий к психотерапии.
- * Истоки экзистенциализма связаны с именем Серена Кьеркегора (1813—1855). Именно он ввел и утвердил понятие экзистенции (уникальной и неповторимой человеческой жизни) в философском и культурном обиходе. Он же обратил внимание на поворотные моменты в человеческой жизни, открывающие возможность жить далее совершенно иначе, чем жилось до сих пор

* Экзистенциальная психотерапия

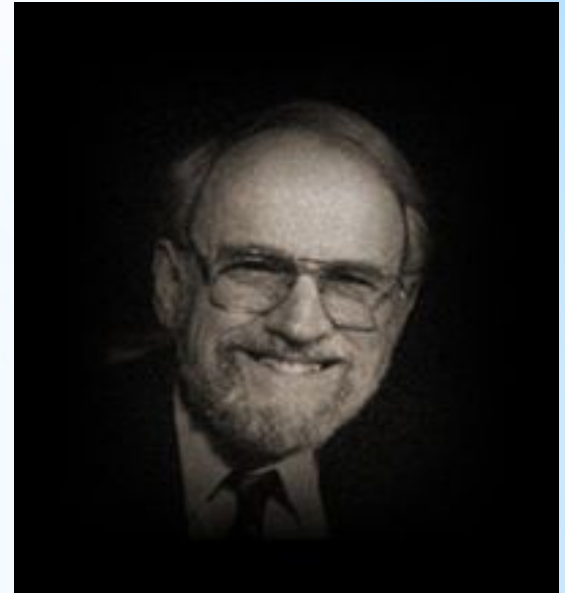
- * В настоящее время целый ряд очень разных психотерапевтических подходов обозначается одним и тем же термином экзистенциальной терапии (экзистенциального анализа). Среди основных из них можно упомянуть:
- * Экзистенциальный анализ (логотерапия) Виктора Франкла.
- * Экзистенциальное консультирование Джеймса Бьюдженталя, Ирвина Ялома, Ролло Мэя.
- * Экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле.
- * Экзистенциальный анализ Людвиг Бинсвангера.
- * Dasein-анализ (дазайн-анализ) Медарда Босса.
- * Dasein-анализ (дазайн-анализ) Алис Хольцхей-Кунц.

* Экзистенциальная психотерапия

* В России и на постсоветском пространстве экзистенциальная психотерапия со второй половины 80-х XX века и в начале XXI века получила активное развитие и распространение. Среди знаковых событий того времени можно назвать визиты в Россию Виктора Франкла (в марте 1987 года), и Карла Роджерса (в сентябре-октябре 1986 года). Именно на этих встречах закладываются предпосылки формирования первой волны отечественных гуманистически-ориентированных и экзистенциальных психотерапевтов. С середины 90-х г.г. в России и на постсоветском пространстве формируются первые регулярные образовательные проекты по экзистенциально-гуманистической психотерапии, среди которых Высшая Школа гуманитарной психотерапии (с 1994 г. в Москве), Международная Школа психотерапии, консультирования и ведения групп (с 1995 г. в Санкт-Петербурге), Восточно-европейская школа экзистенциальной психотерапии (с 1996 г. в Бирштонесе) и др[2]. В результате образовательной деятельности подобных проектов и развития профессиональных сообществ, на сегодня в России сформировался достаточно большой круг специалистов, практикующих экзистенциальную психотерапию.

* Жизнеизменяющая психотерапия

- * Мы, люди западной культуры, только теперь начинаем понимать первостепенное значение нашей субъективности.
- * Жизнеизменяющая психотерапия занимается именно субъективностью пациента, что и составляет ее самое главное отличие от других видов психотерапии. Это требует неусыпного внимания к внутреннему миру переживаний пациента и понимания того, что самым главным "инструментом" этого внимания является собственная субъективность психотерапевта.
- * Жизнеизменяющая психотерапия, в гораздо большей степени, чем большинство других форм психотерапии, требует, чтобы мы признавали внутренний мир пациента



Джеймс Бьюдженталь

* Жизнеизменяющая психотерапия

* Мы, люди западной культуры, только теперь начинаем понимать первостепенное значение нашей субъективности.

* Жизнеизменяющая психотерапия занимается именно субъективностью пациента, что и составляет ее самое главное отличие от других видов психотерапии. Это требует неусыпного внимания к внутреннему миру переживаний пациента и понимания того, что самым главным "инструментом" этого внимания является собственная субъективность психотерапевта.

* Жизнеизменяющая психотерапия, в гораздо большей степени, чем большинство других форм психотерапии, требует, чтобы мы признавали внутренний мир пациента



Моя комната



Как я ее вижу



Как видит моя мама



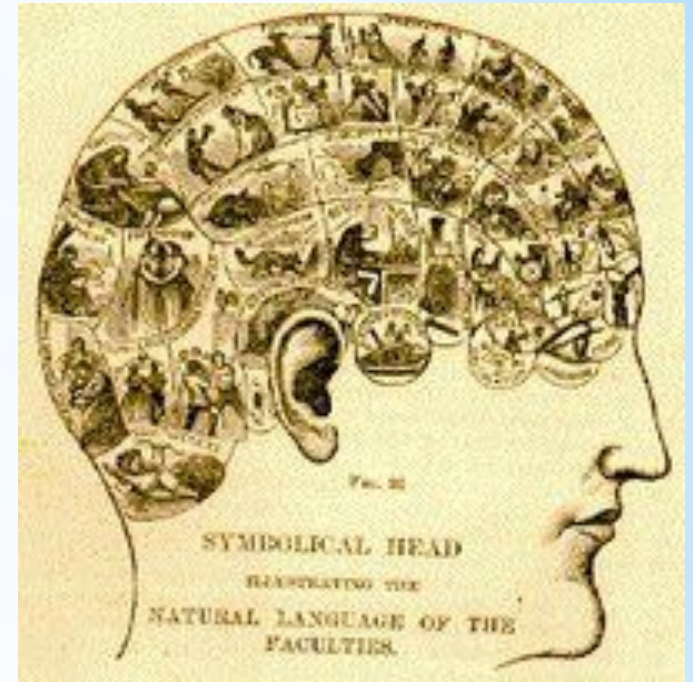
Так она её описывает



Субъективность восприятия

* Жизнеизменяющая психотерапия

* Жизнеизменяющая психотерапия - это попытка пациента и психотерапевта помочь первому проанализировать, как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов так, чтобы сделать его жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной.



* Жизнеизменяющая психотерапия

* Что такое субъективное?

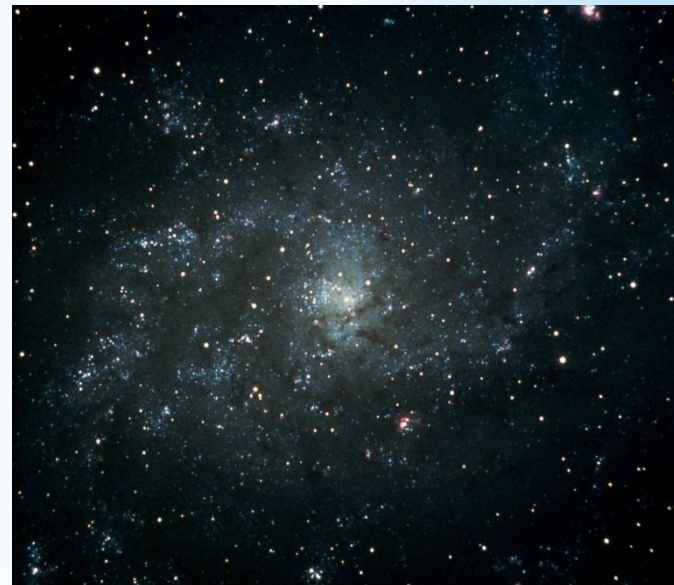
* **Субъективное** - это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно. Содержание этой реальности составляют образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и сны, а также все, что бесконечно, днем и ночью, во сне и наяву происходит в нас, определяя таким образом наши действия во внешнем мире и то, что мы выстраиваем из событий, происходящих с нами в этом мире. Для психотерапии существенно, что субъективность - это тот берег, от которого нужно строить мост отношений к другим и к миру.



* Жизнеизменяющая психотерапия

* Простая, но глубокая истина заключается в том, что мы, прежде всего, **субъекты**, а не объекты, актеры, а не куклы, и этот суверенитет - суть нашей субъективности. Именно в этом заключается конечный смысл: человеческим существам присуща **автономия**, которая избавляет нас от тюрьмы объективного детерминизма и которая пребывает в нашей субъективности.

* Взгляд с точки зрения субъективного - это прежде всего убеждение в том, что человек, пациент является **автономным существом**.



* Жизнеизменяющая психотерапия

* Цель психотерапии - помочь пациенту почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в своей жизни, и таким образом, имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность. Устранение симптомов или решение проблем как таковое может произойти, а может и не произойти. Однако разрушительное воздействие симптомов и проблем значительно уменьшается, когда работа идет хорошо.

* Что является главным в психотерапевтической работе?

* Независимо от своих теоретических взглядов глубинный психотерапевт должен постоянно стремиться к осознанию внутреннего потока переживаний пациента. Самые изобретательные психотерапевтические вмешательства, как правило, оказываются безрезультатны, - а часто антитерапевтичны, - когда их форма и время предъявления плохо согласуются с тем, где именно находится пациент в своей субъективности.



* Жизнеизменяющая психотерапия

- * Есть принципиальное различие между простым выслушиванием отчета пациента о субъективных переживаниях и непосредственной интересусубъектной коммуникацией. Эта фраза не подразумевает необходимость экстрасенсорного контакта; она означает, что нужно быть открытым для интуитивного ощущения того, что происходит внутри пациента, что лежит за его словами и, часто, за пределами его осознания.
- * Психотерапевт должен на деле показать, что он ценит непосредственные переживания пациента, его внутренние интенции, способы, которыми он структурирует свою жизнь, и его доступность для контакта в данный момент (степень этого привнесения изменяется от пациента к пациенту и даже от сессии к сессии для одного пациента). Это нормальная сензитивность, присущая всем нам в отношениях с другими людьми, но в данном случае это нормальная сензитивность, доходящая до более чем нормальной проницательности.



* Жизнеизменяющая психотерапия

* УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ

* Придя в кабинет консультанта, клиенты очень различаются степенью восприимчивости и готовности к тому, чтобы их действительно узнали. В моменты, когда они находятся в состоянии дистресса, полная погруженность в работу наиболее вероятна, но во многих других случаях они отстраняются, скорее докладывая о себе, чем искренне раскрывая собственное бытие в данный момент. Эта неспособность к полному присутствию является наиболее очевидным и действенным способом, с помощью которого клиенты избегают внесения своей субъективности в психотерапевтическую работу.

* Неосторожные психотерапевты легко могут соскользнуть в озабоченность содержанием, симптомами и показателями различного рода психодинамики, тем самым упуская, что клиент не присутствует как целостная личность. Эта оплошность может перечеркнуть даже самую значимую интерпретацию, свести психотерапевтический альянс к абстрактным дебатам и вылиться в накопление большого объема знаний про клиента, не принося какой-либо реальной психотерапевтической пользы.



* Жизнеизменяющая психотерапия

* ПРИСУТСТВИЕ

- * многие психотерапевты опрометчиво позволяют своему клиенту говорить и говорить, не обращая внимания на то, что он действует скорее, как репортер, а не как личность, стремящаяся к большему осознанию собственной жизни. Простая передача безличной информации не является психотерапевтической; на самом деле, она, пожалуй, антитерапевтична. Такой неблагоприятный результат может возникать, когда клиент чувствует, что его поощряют сосредотачиваться только на содержании, на сборе фактов о себе самом и, следовательно, на "решении проблемы" своей жизни.

* Жизнеизменяющая психотерапия

- * **Присутствие** - это обозначение качества бытия в ситуации или отношениях, в которых человек глубоко внутри себя стремится участвовать настолько полно, насколько способен. Присутствие выражается в мобилизации сензитивности личности - как внутренней (к субъективному), так и внешней (к ситуации и другому человеку или другим людям в ней) - и в активизации способности реагировать.
- * Мы должны осознать две грани присутствия: доступность и экспрессивность. Часто то одна, то другая проявляется более явно, и тогда внимание нужно направлять на менее заметную в данный момент часть.
- * **Доступность** обозначает степень того, насколько человек допускает, чтобы происходящее в данной ситуации имело для него значение, воздействовало на него. Доступность требует ослабления нашей обычной психологической защиты от влияния других людей; таким образом, доступность предполагает определенные обязательства. Открыть себя чужому влиянию - значит внести существенный вклад в развитие отношений.
- * **Экспрессивность** означает степень, в которой человек склонен позволять другому (другим) действительно узнать себя в данной ситуации. Это включает в себя самораскрытие без маскировки каких-то субъективных переживаний и требует готовности приложить некоторые усилия.
- * Присутствие и его составляющие, доступность и экспрессивность, не являются процессами типа "или-или", они всеобъемлющи. Они постоянно изменяются в зависимости от конкретной личности, от ситуации и цели, от обсуждаемого предмета и от многих других факторов.
- * То, насколько искренне клиент погружен в интервью, насколько готов подвергнуться воздействию и хочет быть понятым, узанным, является одним из наиболее влиятельных факторов, определяющих, будет ли работа иметь подлинно психотерапевтический эффект