

# ПСИХОТЕРАПИЯ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

«**ПСИХОТЕРАПИЯ** является **формальным** процессом взаимодействия между двумя группами, каждая из которых обычно состоит из одного человека, но в которых может быть двое или больше участников, преследующим цель уменьшения дистресса у одной из двух групп в любой **из следующих сфер** ограничения или нарушения функционирования: **когнитивной, аффективной** (страдание или эмоциональный дискомфорт), **поведенческой** (неадекватность поведения), **при участии** терапевта, опирающегося на теорию происхождения, развития, сохранения и изменения личности и какой-либо метод лечения, логически связанный с теорией, и имеющего профессиональное и юридическое право выступать в качестве терапевта» (**R. Carvini**, 1980)

□ **S. Kratochvil** (Кратохвил, 1978) советует ограничиться ~~менее точным, но~~ **достаточно широким определением**, которое не исключает а priori ни одной из существующих концепций. Одним из таких общепринятых у нас определений является следующее:

□ **«ПСИХОТЕРАПИЯ — ЭТО ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ»**,

□ **еще менее «медицинское»**

□ **«ПСИХОТЕРАПИЯ — ЭТО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НАРУШЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА»**.

# ЦЕЛИ И МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ

---

- 1) ТЕРАПЕВТ ПОМОГАЕТ** пациенту лучше понять свои проблемы;
- 2) устраняет эмоциональный дискомфорт;**
- 3) поощряет свободное выражение чувств;**
- 4) обеспечивает пациента новыми идеями или информацией о том, как решать проблемы;**
- 5) помогает пациенту в проверке новых способов мышления и поведения за пределами терапевтической ситуации.**

## ТЕРАПЕВТ ПРИБЕГАЕТ К ТРЕМ ОСНОВНЫМ МЕТОДАМ

---

- 1. **Во-первых**, терапевт обеспечивает психологическую поддержку. Прежде всего, это значит *сочувственно выслушать пациента и дать ему взвешенный совет* в кризисной ситуации. Поддержка также заключается в том, чтобы помочь пациенту **осознать и использовать свои силы и умения**.
- 2. **Второй метод** терапии состоит в **устранении дезадаптивного поведения и формировании новых, адаптивных стереотипов**.
- 3. И, **в третьих**, терапевт содействует инсайту (осознанию) и самораскрытию (самоэксплорации), в результате чего пациенты *начинают лучше понимать свои мотивы, чувства, конфликты, ценности*.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПИИ

---

Психодинамический  
подход

Феноменологический  
подход

Поведенческий  
подход

Когнитивная  
терапия

КОГНИТИВНО-  
поведенческая  
терапия

Основные тематические параметры	Динамический подход	Поведенческий подход	Феноменологический подход
<b>Природа человека</b>	Двигается сексуальными и агрессивными инстинктами	Продукт социального научения и обусловливания; ведет себя на основании прошлого опыта	Имеет свободную волю и способность к самоопределению и самоактуализации
<b>Основная проблема</b>	Сексуальное подавление	Тревога	Психическое отчуждение
<b>Концепция патологии</b>	Конфликты в сфере инстинктов: бессознательные ранние либидинозные влечения	Приобретенные стереотипы поведения	Экзистенциальное отчуждение: утрата возможностей, расщепление «я», рассогласование между мыслями, чувствами и поведением (потеря аутентичности)
<b>Концепция здоровья</b>	Разрешение интрапсихических конфликтов: победа «эго» над «ид», т. е. сила «эго»	Устранение симптомов: отсутствие специфического симптома или снижение тревоги	Актуализация личностного потенциала: рост «я», аутентичность и спонтанность.
<b>Вид изменения</b>	Глубинный инсайт: понимание раннего прошлого	Прямое научение: поведение в текущем настоящем, т. е. действие, или действие в воображении	Непосредственное переживание: ощущение или чувство в данный момент
<b>Временной подход и "фокус"</b>	Исторический: субъективное прошлое	Неисторический: объективное настоящее	Отсутствие историзма: феноменологический момент («здесь-и-сейчас»)
<b>Задачи терапевта</b>	Понять бессознательное психическое содержание и его историческое, скрытое значение	Программировать, подкреплять, подавлять или формировать специфические поведенческие реакции для устранения тревоги	Взаимодействовать в атмосфере взаимного принятия, способствующей самовыражению (от физического до духовного)

Основные тематические параметры	Динамический подход	Поведенческий подход	Феноменологический подход
<b>Основные техники</b>	Интерпретация. Материал: свободные ассоциации, сновидения, обыденное поведение, перенос и сопротивление	Обусловливание: систематическая десенсилизация, позитивное и негативное подкрепление, моделирование	«Энкаунтер» («встреча»): равное участие в диалоге, эксперименты или игры, драматизация или разыгрывание чувств
<b>Роль терапевта</b>	Нейтральная. Помогает пациенту исследовать значение свободных ассоциаций и другого материала из бессознательного	Учитель (тренер). Помогает пациенту заменять дезадаптивное поведение на адаптивное. Активный, ориентированный на действия	Фасилитатор (ускоритель) роста личности
<b>Характер связи между терапевтом и пациентом</b>	Трансферентная и первостепенная для лечения: нереальные взаимоотношения	Реальная, но второстепенная для лечения: взаимоотношения отсутствуют	Реальная и первостепенная для лечения: реальные взаимоотношения
<b>Лечебная модель</b>	Медицинская: врач - пациент. Авторитарная. Терапевтический союз	Образовательная: преподаватель - ученик. Авторитарная. Учебный союз	Экзистенциальная: общение двух равных людей. Эгалитарная (равноправная). Человеческий союз.