

## 1. Охарактеризуйте ведущие направления психотерапии.

Психодинамические подходы предполагают, что все происходящее в нашей психике обусловлено бессознательными процессами: инстинктивные желания, прошлый опыт, социальные нормы и убеждения. Каждый из подходов предлагает свою модель психики, в которой эти силы описаны по-разному: у Фрейда это — Ид, СуперЭго и Эго, у Берна — Ребенок, Родитель, Взрослый, у Юнга — система архетипов.

Задача каждого из направлений психотерапии в психологии — помочь клиенту осознать и проработать внутренний конфликт. Отследить, как он влияет на поведение человека и его взаимоотношения с другими людьми. Клиент учится иначе мыслить и реагировать на свои собственные желания и чувства.

### **Психоаналитический метод**

Основное направление психотерапии — психоанализ. Согласно ему, психика человека представляет из себя сложную структуру, в которой есть три элемента, влияющие на наше поведение, мысли, мировоззрение, а также на внутренние и внешние конфликты:

- **Ид** — бессознательная часть психики, где коренятся инстинктивные желания человека, а также две основные психодинамические силы: Эрос (влечение к жизни) и Танатос (влечение к смерти);
- **Эго, или Я** — сознательная часть личности, которая находится в контакте с реальностью и физическим миром и проявляется в зависимости от его стимулов;
- **Суперэго или Сверх-Я** — часть личности, отвечающая за моральные ценности, идеалы, этические установки, вдохновение и интуицию.

Согласно психоаналитической концепции, здоровый человек — тот, кто способен удовлетворять свои влечения адекватно ситуации и в соответствии с принятыми в его культуре моральными ограничениями.

Цель метода — воссоздание травматических событий прошлого, анализ защит, которые человек использует, чтобы справиться с негативными переживаниями, высвобождение подавленных чувств, до конца пережить и «закрыть» болезненный опыт.

### **Юнгианский анализ**

Согласно концепции Юнга, каждый человек является носителем определенной психической структуры, которая формировалась сотни и тысячи лет. Вместе с его неповторимым жизненным опытом она формирует личность и особенности психики человека. Так в дополнение к психоаналитической структуре строения психики (Оно, Эго, Супер-Эго) Карл Юнг добавил область коллективного бессознательного — ментальные концепции, образы и представления, общие для разных народов и культур. Юнг выделил четыре индивидуальных архетипа, которые присущи каждой личности:

1. Персона — маска, которую надевает человек в разных ситуациях (дома, на работе и т.д.). Успешный менеджер, хороший родитель: такой образ помогает добиться определенных результатов в жизни, карьере, общении, однако едва ли отражает, то что человек представляет собой на самом деле;

2. Тень — «темная» часть личности, которую человек отвергает, но при определенных обстоятельствах способная принести ему пользу. Например, подавляемая агрессия, которая при правильной интеграции в структуру личности помогает научиться отстаивать личные интересы и свою позицию в конфликтных ситуациях;

3. Анима (для мужчины), Анимус (для женщины) — мужской аспект в личности женщины, и наоборот женский аспект в личности мужчины. Для женщины анима — внутренняя сила, уверенность в себе. Для мужчины — энергия творчества, созидания и заботы. Анима и анимус формируются в ходе наблюдения за родителем противоположного пола, актуализируется в партнерских отношениях.

4. Самость — целостность реализованного человеческого потенциала. Архетип проявляется по мере интеграции сознательного и бессознательного опыта.

Помимо четырех базовых архетипов Юнг описал десятки архетипических образов и сюжетов, которые нашли отражение в мифах и сказках народов мира, проявляются в различных жизненных ситуациях.

Цель метода — выявить проблемы, с которыми сталкивается человек, на архетипическом уровне, и взглянуть на свою жизнь как на миф, где можно найти ответы на свои вопросы.

### **Транзактный анализ**

Транзакция в Транзактном анализе означает единицу взаимодействия, коммуникации между людьми. Считается, что люди обмениваются транзакциями из трех эго-состояний:

1. ребенок — совокупность поведения, мыслей и чувств, сформированных в детстве. В этом состоянии человек мыслит, чувствует и ведет себя так, как делал это в детстве. Он может быть инфантилен, пытается угодить окружающим, требует развлечений или внимания;

2. родитель — отражает сохраненный из детства образ значимого взрослого. В этом эго-состоянии человек чувствует и ведет себя так, как родитель или опекун вел себя с ним в детстве;

3. взрослый — отвечает за рациональное, логическое мышление, принятие решений и соответствующее реальной ситуации поведение. Это единственное эго-состояние, которое живет «здесь и сейчас»: взрослый не отражает наш детский опыт, и поэтому служит хорошей опорой для принятия важных жизненных решений.

Эго-состояния находятся в постоянном взаимодействии (транзакциях) между собой и с эго-состояниями других людей. Когда одно из них перевешивает, в жизни человека возникают проблемы. Цель анализа — помочь человеку установить контакт со всеми эго-состояниями, и тем самым гармонизировать личность.

## **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ**

Подход, который помогает обрести смысл, принять ответственность за свою жизнь, почувствовать себя свободно и открыто по отношению к миру. Он не рассматривает отдельные проявления психики, а старается понять внутренний мир, ценности и опыт конкретного человека. Фокусируются на росте и самоактуализации, а не на облегчении симптомов расстройств.

### **Гештальт-терапия**

Задача этого гуманистического направления в психотерапии — достижение человеком целостности, ощущения полноты жизни. Терапевт и клиент работают над тем, чтобы соединить в одно целое различные аспекты личности последнего через осознание собственных потребностей, мыслей, эмоций, особенностей характера, которые по тем или иным причинам игнорировались или подавлялись как вредные.

Специалист акцентирует внимание на том, что происходит с человеком непосредственно в кабинете, здесь-и-сейчас. Для этого он предлагает клиенту эксперименты на осознание чувств и эмоций. Все процессы, чувства, реакции, жесты выступают феноменами, которые психолог исследует вместе с клиентом. Так клиент развивает самонаблюдение и начинает лучше осознавать сценарии поведения, устанавливает контакт с собой, с собственным телом и перестает испытывать напряжение от тревожащих его ситуаций.

### **Психодрама**

В соответствии с подходом, важно не то, как мы излагаем проблему, а что можем с ней сделать — именно поэтому на первый план выходит игра. Клиент может воссоздать конфликтную ситуацию, «примерить» новые амплуа, пересмотреть события своей жизни и т.д. Это помогает ему встретиться с разными частями своей личности и увидеть в действии, какое влияние они оказывают друг на друга и на отношения с миром.

### **Экзистенциальный анализ**

Экзистенциальное направление в психотерапии возникло из экзистенциальной философии и феноменологии. В соответствии с последней, клиент воспринимается не как готовый конструкт с набором сценариев, травм и защит, а как находящаяся в непрерывном становлении личность. От философов направление заимствовало веру в то, что источниками тревоги являются страх смерти, одиночества, ответственности и отсутствие смысла. Встречаясь с ними на сессиях, человек учится преодолевать страдания, самостоятельно выбирать жизненный путь и нести ответственность за принятые решения.

Терапевт фокусируется на способности человека преодолевать страдания. К примеру, они не считают депрессию и тревогу симптомом психического заболевания, которое необходимо лечить. Они скорее рассматривают их как переживания, необходимые для становления личности. Депрессия может указывать на кризис старых ценностей и открывает дорогу для новых, а тревога может свидетельствовать о том, что человеку необходимо сделать важный жизненный выбор.

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ**

В основе подходов лежит идея о том, что человека, так же, как и животное, можно переучить: изменить способ восприятия и неадаптивные компоненты мышления, которые препятствуют полноценному функционированию в обществе, не позволяют создать крепкую семью и лишают человека дружеских отношений.

### **Когнитивно-поведенческий метод**

Метод объединяет в себе два подхода: когнитивный (подразумевающий, что наши проблемы вызваны стереотипами мышления и когнитивными искажениями) и поведенческий (опирающийся на теорию научения и помогающий людям избавляться от неадаптивных форм поведения). Метод базируется на идее, что через осознание и корректировку ошибочных умозаключений и деструктивных шаблонов поведения человек избавляется от проблем. Эффективным инструментом является ведение дневника, куда клиент записывает триггерные ситуации и связанные с ней неприятные мысли и чувства; реальные факты, которые подтверждают или опровергают эти мысли; альтернативный, более реалистичный взгляд на ситуацию.

## **2. Распишите этапы групповой психотерапии.**

В групповой психотерапии, условно, выделяют несколько этапов: знакомство, распределение ролей, консолидацию группы и совместную работу. Каждому этапу соответствует определенный вид активности в группе, не всегда комфортный для ее участников. Многим участникам бывает сложно переступить через ложный стыд и поделиться самым сокровенным с практически незнакомыми людьми. При возникновении подобных ситуаций ведущий-психотерапевт поможет преодолеть внутренние барьеры и включиться в активную совместную работу.

### **ЗНАКОМСТВО**

Чтобы групповая психотерапия принесла пользу, необходимо быть готовым:

- к искреннему проявлению эмоций;
- к активному участию в жизни группы;
- к открытому выражению взглядов и мыслей;
- к принятию взглядов участников терапии;
- к избеганию оценочных суждений.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ И КОНСОЛИДАЦИЯ ГРУППЫ**

Одним из самых сложных этапов, на котором от врача требуются максимальная концентрация и профессионализм, является этап распределения ролей («фаза бунта», «фаза борьбы»). На этом этапе психотерапевт неминуемо сталкивается с агрессией, обидой и непониманием со стороны участников до тех пор, пока группа не почувствует сплоченность и ответственность друг за друга (как правило, достижение консолидации занимает до 30% от общего времени работы с группой).

## РАБОЧАЯ ФАЗА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Около 70% от всего времени работы с психотерапевтической группой занимает основная, «рабочая фаза». На этом этапе участники группы приходят к осознанию необходимости совместной работы с проблемами друг друга, основываясь на доверии, искренности, сплоченности и чувстве безопасности. Полученный на данном этапе опыт по факту может быть применен участниками психотерапевтической группы уже и в неклинических ситуациях.

### 3. Опишите структуру психодинамической психотерапии.

Психодинамическая психотерапия представляет собой метод лечения, который делает основной упор на индивидуальной личностной динамике. Это метод терапии осуществляется в основном в двух видах: классический психоанализ и психоаналитически ориентированная психотерапия. В том виде, как его создавали Фрейд и его непосредственные последователи, классический психоанализ представляет собой интенсивную, длительную процедуру, раскрывающую подавленные воспоминания, мысли, страхи и конфликты, предположительно восходящие к проблемам раннего психосексуального развития, и помогающую индивидам освободиться от них посредством их рассмотрения с учетом реалий взрослой жизни.

Согласно теории, освободившись от попыток удержания угрожающих мыслей вне сознания, люди могут направить свою энергию на повышение интеграции личности и более эффективную деятельность.

В психоаналитически ориентированной терапии лечение и идеи, которыми она руководствуется, могут существенно отличаться от принципов и процедур, предлагаемых ортодоксальной теорией Фрейда. Пассивное поведение аналитика заменяется активным стилем беседы, при котором терапевт пытается прояснить искажения и пропуски, допущенные индивидом при конструировании причин и последствий своих проблем, бросая, таким образом, вызов проявляющейся у того «защите».

Четыре основные методики данной формы терапии:

- 1) свободные ассоциации;
- 2) толкование сновидений;
- 3) анализ сопротивления;
- 4) анализ переноса.

### СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ

Индивид должен говорить все, что ему приходит на ум, независимо от того, насколько это может казаться личным, болезненным или не

относящимся к делу. Цель свободных ассоциаций заключается в том, чтобы тщательно изучить содержание подсознания. Аналитическая интерпретация заключается в том, что аналитик связывает воедино зачастую обрывочные идеи, установки, действия клиента и дает осмысленное их объяснение.

### АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЙ

Считается, что во время сна защитное подавление ослабевает и запрещенные чувства, и желания могут найти выход в сновидениях. Тем не менее некоторые мотивы настолько неприемлемы для индивида, что даже во сне они проявляются не в открытой, а в завуалированной, или символической, форме. Таким образом, сновидение обладает содержанием двух видов: 1) проявленным содержанием, представляющим собой сновидение в том виде, в каком его видит спящий, и 2) латентным содержанием, состоящим из действительных мотивов, которые ищут выхода, но настолько болезненны и неприемлемы для индивида, что проявляются в замаскированной форме. Задача терапевта как раз и состоит в том, чтобы раскрыть эти замаскированные значения, исследуя образы, возникающие в проявленном содержании сновидения клиента и его подсознательных ассоциациях, связанных с этими образами.

### АНАЛИЗ СОПРОТИВЛЕНИЯ

В случае, когда клиенту предлагают сообщить обо всем, что «приходит ему в голову», а также в процессе подбора ассоциаций к сновидениям, он может продемонстрировать сопротивление – нежелание или неспособность говорить об определенных мыслях, мотивах и переживаниях. Поскольку сопротивление препятствует осознанию болезненного и пугающего материала, необходимо найти его источники, если индивид действительно хочет увидеть проблему и справиться с ней.

### АНАЛИЗ ПЕРЕНОСА

Часто люди бессознательно переносят на терапевта те установки и чувства, которые они ранее испытывали в отношениях с родителями или другими близкими людьми. Таким образом, клиент может реагировать на аналитика так, как на некую фигуру из своего прошлого, и испытывать те же самые любовь, враждебность или отторжение, которые он чувствовал много лет назад. Помогая понять и признать отношения переноса, терапевт может добиться того, что клиент поймет суть собственных реакций на окружающих.

Существуют и другие краткие психодинамические методы. В целом они не менее эффективны, чем полный психоанализ.

### ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Основная идея заключается в том, что в процессе текущих взаимосвязей мы все и всегда бессознательно используем схемы, приобретенные нами в процессе наших самых ранних отношений, например, с родителями. Если эти первые контакты были проблемными, например, в

них присутствовали отторжение или дурное обращение, то «интроецированные» характеристики партнеров по ранним отношениям могут так или иначе искажать способность точно и объективно перерабатывать информацию, содержащуюся в наших межличностных транзакциях в настоящее время. Таким образом, человек, с которым в прошлом жестоко обращались или отвергали, может действовать, исходя из имплицитного (бессознательного) предположения о том, что мир в целом обращается с ним дурно и отвергает его.

### ОБЪЕКТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Под этим понятием исследователи подразумевают процедуры, делающие акцент на проблемах межличностных отношений, особенно если сами они устают от взаимодействия клиент-терапевт. Терапевты, ориентированные на психодинамический интерперсональный подход, делают упор на различные периоды жизненного цикла: они могут сосредоточиваться на отдаленных событиях прошлого или на текущих («здесь и сейчас») межличностных ситуациях (включая и саму терапию), или сохранять некоторое равновесие между ними. Таким образом, сохраняется основная цель классического анализа – понимание настоящего с точки зрения прошлого.

#### 4. Заполните таблицу «Альтернативные направления психотерапии»

Направления психотерапии	Представители	Основные понятия
Логотерапия	Виктор Франкл	Человек не может нормально жить, если его жизнь становится бессмысленной, он теряет покой до тех пор, пока вновь не обретет цель и смысл своей жизни. Смысл жизни не может быть дан человеку извне, предложен или навязан. Он должен найти его вполне самостоятельно.
Первичная психотерапия	Артур Янов	Первичная терапия посредством вербальной конфронтации и дыхательных упражнений соединяет ассоциативные цепи, уводящие в далекое

		<p>прошлое, с энергетическими потоками в настоящем. Боль отражает осознание клиентом того, что в детстве он не получил от родителей достаточно безусловной любви и что, став взрослым, он должен оставить попытки найти любовь, которая компенсировала бы ему эту депривацию.</p>
Суггестивная психотерапия	<p>Франц Антон Месмер П. Флексиг И.П. Павлов В.М. Бехтерев</p>	<p>форма психотерапевтического воздействия с помощью прямого или косвенного внушения для изменения состояния пациента или побуждения его к определенным действиям. Методы внушения могут быть вербальными (словесными) и невербальными, действующими на зрительный, слуховой, тактильный анализаторы.</p>
Гештальт терапия	<p>Ф.С. Перлз Макс Вертгеймер Вольфганг Кёлер Курт Коффка Курт Левин Карл Дункер</p>	<p>человек представляет собой целостное социобиопсихологическое существо. Любое деление его на составные части, например, психику и тело, является искусственным;</p> <p>человек и окружающая его среда представляют собой единый гештальт, структурное целое, которое называют полем организм - окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду.</p>



		<p>Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение, то и окружающие должны меняться;</p> <p>человеческое поведение, согласно теории гештальт-терапии, подчиняется принципу формирования и разрушения гештальтов. Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает привлекать доминирующее внимание организма - фигура проявляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например, пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглатывание пищи в данном примере) приводит к удовлетворению потребности - гештальт завершается и разрушается;</p> <p>контакт - базовое понятие</p>
--	--	---

		<p>гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, так же, как и в пространстве, лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиваться в среде, лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным;</p>
Игротерапия	<p>А. Фрейд и М. Кляйн  К. Роджерс  Б. Ф. Скиннер  А. Бандура.  Д. М. Леви</p>	<p>психотерапевтический метод, в основе которого лежит воздействие на развитие ребёнка с помощью различных видов игровой активности. Многие игры несут в себе не только информацию об окружающем ребёнка мире, но обладают лечебным эффектом. Психолог наблюдает за крохой, когда тот играет, погружается в мир маленького человечка, выявляет проблемы, более точно устанавливает причины возникновения тревожных явлений в развитии малыша. Только</p>

		<p>установив источник тревожности чада, можно назначить лечение, а также добиться прогресса в его осуществлении.</p>
<p>Сказкотерапия</p>	<p>Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева</p>	<p>Сказкотерапия, как инструмент передачи опыта "из уст в уста". Это способ воспитания у ребенка особого отношения к миру, принятого у данного социума. Сказкотерапия - это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Древнейший способ социализации и передачи опыта.</p> <p>Сказкотерапия как инструмент развития. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.</p> <p>Сказкотерапия как нарратив. Слушая и воспринимая сказки человек, встраивает их в свой жизненный сценарий, формирует его [4; 67]. У малышей этот процесс, особенно яркий,</p>

		<p>многие дети просят читать им одну и ту же сказку по много раз.</p> <p>Сказкотерапия как психотерапия. Работа со сказкой направлена непосредственно на лечение и помощь клиенту. Сказкотерапевт создает условия, в которых клиент, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем.</p>
<p>Арт-терапия</p>	<p>Адриан Хилл Принцхорн Ханс Маргарет Наумбург Якоб Морено Карл Юнг</p>	<p>Арт-терапия — это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства. Арт-терапия все чаще рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая.</p>

**5. Ознакомьтесь с материалом «Формы психотерапии» и запишите видео-ответ.**

Перечислите формы психотерапии, выделите главные особенности данных направлений и кратко опишите цели каждого направления.

Основные формы психотерапии:

**Формы :**

1. Индивидуальная психотерапия. Психотерапевтический процесс протекает в диаде: терапевт - клиент. Индивидуальная психотерапия представляет собой сложный процесс, в котором взаимодействуют различные социокультурные факторы, профессиональные качества и личностные особенности как клиента, так и терапевта.
2. Групповая психотерапия. Специфика лечебного метода заключается в целенаправленном использовании в терапевтических целях групповой динамики. Групповой терапия становится тогда, когда терапевт использует терапевтический потенциал группы.
3. Семейная психотерапия (терапия супружеских пар). Направлена на коррекцию межличностных отношений в семье. Ее цель - устранить эмоциональные расстройства в семье, наиболее выраженные у больного члена семьи. Иными словами, это терапия клиента в семье и с помощью семьи.

Ответ предоставляется в видео-файле длительностью от 3 до 5 минут.