

# Основные направления в психотерапии

Выполнила: Шишмакова Ю.С.,  
студент 13174 гр.

Проверил: Петров О.И.

Известно, как минимум, около 450 видов психотерапии, больше половины из которых используется в работе с детьми и подростками. Единая систематизация столь широкого и продолжающего расширяться списка практически нереальна, и классификация видов психотерапии значительно варьирует от автора к автору. Но так или иначе большинство видов психотерапии соотносимо с тремя основными направлениями:



## Когнитивно-бихевиоральное направление

Когнитивно-бихевиоральное направление изучает, как воспринимает ситуацию и мыслит человек, помогает выработать человеку более реалистичный взгляд на происходящее и отсюда более адекватное поведение.

В экспериментальных работах в области когнитивной психологии, в частности исследованиях Пиаже, были сформулированы ясные научные принципы, которые можно было применить на практике. Даже изучение поведения животных показывало, что надо принимать во внимание их когнитивные возможности для понимания того, как у них происходит научение.

Кроме того, возникло понимание того, что поведенческие терапевты, сами того не подозревая, используют когнитивные возможности своих пациентов.

Десенситизация, например, использует готовность и способность пациента к воображению. Тренинг социальных умений не является на самом деле обусловливанием: пациенты обучаются не специфическим реакциям на стимулы, а набору стратегий, необходимых для совладения с ситуациями страха. Использование воображения, новых способов мышления и применение стратегий включает когнитивные процессы.

## Психодинамическое направление

Под термином "психодинамика" обычно понимают движение, разворачивание, рост и затухание, взаимодействие и борьба сил внутри психики человека. Тогда психодинамический подход - это подход, согласно которому видимые человеку происходящие в его психике процессы определяются не внешними обстоятельствами, не разумом или волей человека, а самостоятельной динамикой (взаимодействием и борьбой) сил внутри психики.

В психодинамическом подходе работали К. Юнг, А.Адлер, О.Ранк, Г.Салливан, К. Хорни, Э.Фромм и очень многие другие. Сегодня в практической психологии в рамках этих подходов работают (среди наиболее известных школ и направлений) транзактный анализ, психодрама(как ее разновидность - системные расстановки) и телесно-ориентированная психотерапия.

Психодинамический подход не всегда дает четкие ответы о причинах происходящего и закономерностях протекания, нередко нас устраивают общие указания на направления поиска таких механизмов. Если у нас раз за разом, иногда во сне, иногда наяву, всплывают странные образы и воспоминания, как будто мы стоим на краю обрыва и никак не можем решить сделать шаг вперед, хотя чувствуем, что у нас могут появиться крылья - мы можем предположить, что такие картины могут быть связаны с такими-то подавленными желаниями. Разбираясь, когда и зачем вы подавляли эти желания и что теперь эти подавленные желания делают с вами, вы оказываетесь внутри психодинамического подхода.

## Гуманитарное направление

Гуманитарная психотерапия - многообразие психотерапевтических подходов и психологических направлений, базирующихся на постмодернистском, и, отчасти, экзистенциальном мировоззрении. Главными отличительными особенностями этого мировоззрения являются плюрализм, антилогоцентризм, историзм, ирония, акцент на язык и речевую деятельность. Основанная на понимании и рефлексии, гуманитарная психотерапия ставит во главу угла не концепцию, не теорию личности, а коммуникацию между терапевтом и клиентом. Основные из этих подходов и направлений таковы: нарративная и дискурс-аналитическая психология, краткосрочная позитивная психотерапия, парадоксальная психотерапия, провокативная психотерапия, терапия «трудным заданием», нейро-лингвистическое программирование, недирективный гипноз. Большинство представителей гуманитарной психотерапии придерживаются медицинской модели психотерапии и одновременно идеологии сотрудничества.

Гуманитарная психотерапия обычно исходит из того, что человек сам наладит свою жизнь (и свой личностный рост), достаточно только убрать мешающие ему барьеры (дисфункции, блоки, внутренние препятствия...).

## **Известные подходы, не вошедшие в основной список**

### **Интегративный подход (мультимодальная психотерапия).**

Становится все более определяющей тенденцией, внутри которой выделяют методический эклектизм, психотерапевтическую полипрагмазию, теоретическую интеграцию. В практической плоскости интеграция направляется принципом Г. Пауля (1967): какая психотерапия и кем проводимая наиболее эффективна для этого человека с его специфическими проблемами в его обстоятельствах и окружении или - по выражению М. Эриксона (1975): для каждого пациента - своя психотерапия. Смешение разных факторов и стилей интеграции создает "дикую психотерапию", чреватую, как подчеркивает А. Лазарус (1995), непредсказуемыми эффектами.

## **Системный подход**

Так называемый системный подход - распространенный и уважаемый подход в психотерапии, но в реальности он является модификацией психодинамического либо гуманитарного (феноменологического) направления.

Определяется не ориентацией на теоретические модели, а сфокусированностью на партнерстве, семье, супружестве, группах как самостоятельных организмах, целостных системах со своей историей, внутренними закономерностями и динамикой, этапами развития, ценностными ориентациями и т. д. Терапия в рамках этого подхода исходит из того, что дисфункциональная система отношений определяет дизадаптацию ее участников. **Терапевт** занимает позицию включенного наблюдателя или играющего тренера. Системный терапевт в достаточной мере директивен: он задает вопросы, наблюдает и контролирует, структурирует коммуникацию участников, драматизирует отношения и моделирует конфликты, дает домашние задания и т. д.

Главная задача данной работы заключается в рассмотрении трёх основных направлений в психотерапии . Однако существуют ещё и другие направления , которые представляют немалый интерес. Одним из наиболее популярных направлений современной психотерапии считается гештальттерапия , которая многими авторами включается в гуманистическую психотерапию . Так же заслуживает внимания транзактный анализ Бёрна , арттерапия ( терапия искусством ), телесно – ориентированная психотерапия , целью которой является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов , кризисная психотерапия ( психотерапевтическая помощь людям, находящимся в кризисном состоянии) , терминальная психотерапия ( психотерапия пациентов, умирающих от неизлечимой болезни или от старости ) .

Директивная психотерапия ( внушение , самовнушение , основы гипноза ) требует отдельного рассмотрения так же как и восточные техники психотерапии .

**Спасибо за внимание!**